دع القلق ... واصلح أمورك ... وغير مكياجك

جمال محمد العبدالمنعم الدوسري

دع القلق ...
واصلح أمورك ...
وغير مكياجك

جمال محمد العبدالمنعم الدوسري

دع القلق ...
واصلح أمورك ...
وغير مكياجك

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية أثناء النشر

الدوسري، جمال محمد العبدالمنعم. (١٩٥٨ -

دع القلق.. واصلح أمورك.. وغير مكياجك / جمال محمد العبدالمنعم
الدوسري.-- ط١.- الكويت : المؤلف، ٢٠٠٣
ص ؛ ٢١ × ١٤ سم.
ردمك: ١ - ٥٠ - ٥٨ - ٩٩٩٠٦

١. النجاح. ٢. القلق ٣. الشخصية
أ. العنوان
ديوي ١٣١,٣٢

ردمك: ISBN: 99906 - 58 - 50 - 1
رقم الإيداع: Depository Number: 2003/00228

جمال محمد العبدالمنعم الدوسري
فاكس: ٥٠٤٨ - ٥٤١ (٩٦٥)
almunem@yahoo.com
ص.ب ٢٨٠٨٣ - الصفاة، 13141، دولة الكويت

تنفيذ دار قرطاس للنشر
هاتف: 2457011 فاكس: 2457012
ص. ب: 12 السوق الداخلي، 15251 ـ الكويت
Qurtas-Publishing@netbox.com

تصميم الغلاف: راشد العجيل

المقدمة

لقد كتبت هذا الكتاب... رغبة... في التواصل معك... عزيزي القارئ... حول موضوع... يعتبر من أهم المواضيع التي... "تشغل البال"... كما تعلم.

ولهذا... فقد حرصت أن يكون... سلساً... بسيطاً... يمكن للقارئ أن... "يقلبه"... كيفما شاء... فيبدأ من أوله... أو آخره... أو... وسطه... فالمواضيع... عبارة عن... "لمحات"... وخواطر... سريعة... لا أشك أنك... عزيزي القارئ... تعرف الكثير منها... ولكنها... "إعادة إنعاش"... للذاكرة... و"الانتباه"... الذي تشتت... فـ... "انشغل"... بأمور... كثيرة... حتى خلقت له ذلك الغول المرعب... "القلق"...

لقد بحثت في موضوع... "القلق"... وعايشت وسمعت الكثير من قصص الناس الذين أصابهم هذا الغول، واطلعت على الكثير من تجارب أولئك. كما قرأت الكثير من الكتب في هذا المجال... وليس أقلها كتاب... العالم الأمريكي الشهير... "ديل كارنيجي"... "دع القلق وابدأ الحياة"... وقرأت ما كتبه الشيخ محمد الغزالي رحمه الله... صاحب كتاب... "جدد حياتك"... الذي ذكر فيه... إعجابه بكتاب ديل كارنيجي المذكور... وأنه أحب أن يضيف إليه... اللمسة الإسلامية... و"أن يرد الأمور إلى أصولها"(1)... كما ذكر. ولكن كما يبدو، لم يتسن له أن يدرج "القصص الواقعية" التي تحكي "تجارب" أناس مثلنا حدثت لهم في فترات حياتهم، "حوادث" تتعلق بالقلق، واستطاعوا التغلب عليها أو على الأقل نقلوا لنا تجاربهم لكي "نتعلم" منها.

وقد أحببت بعدها... أن أكتب هذا الكتاب... ليكون "دليلاً" بسيطاً ومركزاً... لمن يسعى للتغلب على هذا الغول... ذاكراً فيه "قصص وتجارب" لأناس مثلنا وحولنا ومن بيننا، نجحوا في "التعامل" مع القلق.

---

(1) جدد حياتك – محمد الغزالي، ص ١٩ .

ووضعت نصب عيني غرضين...

الأول: راجياً أن يكون صدقة جارية... تحت باب... "أو علم ينتفع به"...

الثاني: أن يكون له... دور... في... "تخفيف"... ما يصيب الناس... من هذا الغول المرعب... "القلق"... الذي من الممكن ببساطة... التغلب عليه... أو حتى... "التعايش معه"... لو أحسنا... التعامل معه... وبداية ذلك... فهمه...

ولا يفوتني هنا... أن أتقدم بالشكر الخالص لأختي الغالية... الأخصائية الاجتماعية... نوال محمد العبد المنعم الدوسري... على مساهمتها الفاعلة في مراجعة الكتاب واقتراحاتها الكريمة بخصوص بعض المواضيع الواردة.

كما... أتمنى عزيزي القارئ... ألا تبخل علينا بأي أفكار... أو اقتراحات... أو قصص وتجارب حدثت معك شخصياً ترى أن من الممكن أن نتعلم منها... أو حتى انتقادات... من الممكن أن نستفيد منها... في طبعات قادمة...

ومع خالص التحية!

جمال محمد العبد المنعم الدوسري - الكويت

بدأت كتابته - ٢٠٠١/٨/٢٢

وانتهيت بحمد الله - ٢٠٠٣/٧/٢٢

دع القلق وتمتع بالحياة

السنة ٣٦٥ يوماً ، تلك حقيقة لن تتغير . ولن تزيد أيام السنة عن ذلك كما أنها أيضاً لن تقل . إذاً ، هناك وقت كاف يمكن تحديد الأعمال فيه وجدولتها . بل توفير أوقات «نرتاح» فيها . فما الذي يدفعنا إلى «العجلة» والاندفاع بل والفوضى الحاصلة في حرصنا على «إنجاز» كل شيء في وقت واحد . ولكن ، النتيجة المرة غالباً ، أننا لا ننجز ، بل ، نحاول «إعادة جدولة» الأعمال التي كنا نرغب في إنجازها .

واليوم ، ومع تسارع الحياة ، وبفضل التطور التقني العالي في وسائل الاتصال ، والانتقال ، والكمبيوتر ، وغيرها من صور خدمة الحياة ، يميل البعض منا إلى «العجلة» أو «الشعور بعدم الصبر» والرغبة في أن تحدث الأشياء على الفور! إن ذلك لا يتلاءم مع «إمكاناتنا الجسدية» ، فبعد كل شيء ، نحن بشر لنا طاقة محددة .

لذلك نقول لهذا البعض . . . رويدك . . . تمتع بالحياة . . . فلماذا القلق؟

١ - لماذا... القلـــق...؟

سؤال هام . . . جداً . . . وطبيعي . . .

لكننا نحار . . . غالباً . . . في جوابه . . . ساعتها . . . وهذا ما يدفعنا أصلاً . . . لزيادة القلق . . . فالإنسان . . . ما سمي إنساناً إلا . . . كما يقال . . . لكثرة نسيانه . . . ولذلك . . . فإننا حين نحس . . . ببعض مسببات القلق . . . فإننا غالباً لا ننتبه إلى . . . الأساليب الصحيحة للتعامل معه . . . فضلاً عن أننا غالباً . . . «ننسى» . . . التوجيهات الطبيعية . . . الربانية . . . التي تنبهنا إلى كيفية تدارك القلق وكيفية التعامل معه . . . حين يحدث . . .

فالمسلمون . . . عندهم القرآن . . . كتاب الله . . . و«تعاليمه» . . . للبشر . . . جميعاً . . . وهو الدليل الإجرائي . . . (MANUAL) لكيفية التعامل مع أي . . . بشر . . . ومع ذلك . . . فإن «الغفلة» . . . عن تلك التعاليم . . . هي بحد ذاتها . . . سبب كبير . . . للقلق . . .

لماذا نقلق؟

سؤال . . . جوابه يمتد صفحات وصفحات . . . من الممكن تسطيرها . . . لتحمل . . . «هموم» الناس . . . المختلفة . . . التي تتفاوت بشدة . . . من أدنى الدرجات . . . كالحساسية الزائدة . . . إلى أكبرها . . . مروراً بوفاة شخص قريب . . .

وإليك بعضاً من «أشهر» الأسباب للقلق . . .

* خشية الفقر .
* خوف المكر .

* غلبة الدين .
* الحسد .
* المرض .
* فقدان الوظيفة .
* المستقبل المجهول .

والقائمة لا تنتهي . . . ، ومادامت كذلك ، فلماذا لا ننتبه! إلى لفتات في طريق الحياة قد تساعد في تفهم «القلق» وبالتالي . . . الحصول على «دعم ذاتي» للتعامل مع القلق . . .

إذاً . . . لننطلق معاً في تقليب هذه الصفحات . . . ولنتعاهد بعدها مع «ذاتنا» لكي نحد من هذا القلق . . . وقد نصل إلى . . . السيطرة عليه . . .

٢ - منحنى... القلق...

المنحنى . . . المقصود هنا . . . هو الرسم البياني . . . لارتفاع وانخفاض . . . معدل القلق . . . نسبة إلى . . . الإنتاجية . . . عند الإنسان . . . وقد وجد العلماء . . . نوعاً من التناسب بين الموضوعين . . . يتأثر الإنسان خلالهما . . . من حيث ارتفاع أو انخفاض . . . بل حتى انهيار . . . إنتاجيته . . . تبعاً لارتفاع أو انخفاض معدل القلق . . . الذي قد يصل إلى نقطة . . . الانهيار أو الإنكسار . . . عند الإنسان . . . التي لا يعود بعدها قادراً على التصرف أو السلوك . . . الصحيح . . . مما قد يقوده إلى حالة . . . الإنتحار . . . في بعض الحالات المتأخرة . . .

ولنتصور المنحنى . . . فالمحور العمودي عبارة عن . . . معدل الإنتاجية . . . أما المحور الأفقي . . . فعبارة عن معدل القلق . . . ويبدأ المنحنى من نقطة الصفر . . .!

فعند نقطة الصفر . . . حيث لا يوجد أي نوع من القلق . . . أو بمعنى آخر . . . لا توجد استثارة . . . أو لا يوجد ما يشغل البال حول موضوع ما . . . فإنه قطعاً . . . لن تكون هناك أية . . . إنتاجية . . . وكلما بدأ معدل القلق . . . بالارتفاع . . . ازداد معه . . . معدل الإنتاجية . . . وهكذا . . . إلى أن يصل إلى القمة في المنحنى الذي هو عبارة عن . . . قوس مقلوب . . . وهناك فقط . . . عند قمة القوس أو عند قمة القلق . . . تكون قمة الإنتاجية . . . حيث بعدها . . . لا يستطيع المرء أن . . . «يعطي» أكثر . . . فتبدأ إنتاجيته بالاضمحلال . . . مع تزايد القلق عن . . . المعدل الطبيعي . . . إلى أن تصل الإنتاجية إلى نقطة الصفر أو

«الانهيار» . . . نتيجة لـ «الضغط» غير الطبيعي . . . لارتفاع مؤشر القلق عند الشخص . . .

ويكتسب التعرف على منحنى القلق . . . أهمية خاصة . . . ليعرف كل شخص . . . معدله . . . فضلاً عن «قمته» . . . التي لا يجب أبداً أن يصل إليها . . . بل يجب أن «يتناول» . . . تمارين وأساليب . . . تخفف . . . من معدل القلق عنده . . . لتعيده إلى . . . الحالة الطبيعية . . .

وتختلف طرق وأنواع التخفيف حسب . . . «الموقف» . . . فقد تكون من بعض أساليب التخفيف . . . لدى مدير إدارة مثلاً . . . أن «يضع القلم» . . . ويترك ما بيديه . . . ويخرج ليستنشق الهواء . . . وقد يكون أحد الأساليب المناسبة للتخفيف لدى ربة البيت . . . دخول غرفتها . . . والاتصال بالزوج أو الوالدة . . . وهكذا . . .

ومن الضروري أن يتعرف كل امرئ . . . على الأساليب المناسبة له . . . لتخفيف معدل القلق عنده . . . حينما يبدأ «المؤشر» . . . بالارتفاع الخطير . . . ومن الضروري أن يتمرن على ممارسة بعضها . . . حتى يستطيع . . . «وقت الأزمة» . . . أن يحسن التصرف . . . و«يمسك» . . . بزمام الأمور . . .

٣ - تـذكــر... ســبعين نعمـــة...

إن همومنا . . . هي غالباً . . . نابعة من انتباهنا إلى . . . الأمور السلبية في حـيـاتنا . . . والالـتفات عن . . . الأمـور الإيجابيـة في حيـاتنا . . . ولذلك . . . ترى الكثيرين ممن يفعل فيهم القلق . . . أفاعيله . . . عندهم هذه الخاصية . . . بشكل كبير . . . بل . . . يتفنن بعضهم في كيفية . . . استـرجـاع . . . المواضيع والأحـداث . . . المؤلمة . . . التي مـروا بهـا . . . وذلك لا يجوز في حق النفس البشرية . . . فإن العدل يقتضي . . . تذكر الإيجاب كما السلب . . .

وهنا . . . الفقرة الهامة التي نود أن نلفت الانتباه إليها . . . إنها مسألة تذكـر . . . النعم والنقـاط الإيجـابيـة في حـيـاتنا . . . ومـحـاولة تركـيـز اهتمامنا . . . على وجودها . . . وتذكير أنفسنا . . . بأننا قد عشناها . . . وبالتالي . . . فإن هناك . . . فترات من السعادة . . . لا مانع أبداً من . . . استـرجـاعـهـا . . . مادمنا . . . نحرص وبشـدة وبتكرار رهيب . . . على استرجاع الأوجاع والهموم والآلام . . .

لقد جربت هذه الطريقة مع . . . ابنتي . . . أبرار . . . وكانت طالبة في الفصل الرابع المتوسط . . . وهي بالمناسبة . . . كفيفة . . . وقد كانت في بعض الأوقـات . . . تشـتـكي من . . . قلة وجـود . . . الأنشطة التي تسـعـدهـا . . . وقلة الاتصال مع الكثـيـرات من الصـديقات . . . بحكم محـدودية إمكان التـواصل مع . . . غيـر الكفـيـفين . . . على الرغم من أنها . . . سريعة التعرف على الصديقات وخصوصاً أثناء خروجنا للتنزه أو للغـداء في بعض المطاعم أو عند الألعـاب . . . وتجـدها بسـرعـة قـد جمعت لديها وحولها مجموعة من . . . الصديقات . . . وبدأت بالتعرف

إليهن والتحاور معهن . . .

المهم . . . أنها شكت لي . . . قلقها . . . فقلت لها . . . اسمعي يا ابنتي . . . نحن الآن قد خرجنا للتو من منزل جدتك . . . ونحن في طريقنا بالسيارة إلى منزلنا . . . وبعد ٢٠ دقيقة . . . وأود أن ألفت انتباهك إلى أمر . . . قد تكونين غفلت عنه . . . لأنك . . . ترينه بديهياً . . . وتنسينه . . . ولكنك تذكرت فقط . . . موضوعاً واحداً . . . أثار قلقك وجعلك مهمومة . . . وهذا الأمر هو . . . النعم الكثيرة التي أنعم الله بها عليك . . . ولكنك . . . ببساطة . . . لم تلتفتي إلى وجودها . . .

فأريدك الآن . . . أن تذكري لي . . . ونحن في طريقنا إلى المنزل . . . ٧٠ نعمة . . . من النعم التي أنعم الله بها عليك . . . فقالت : ماذا تقصد بالضبط؟ اذكر لي مثالاً . . . فقلت : تفضلي . . . أولاً : أنت بصحة وعافية . . . ولست من الراقدين في مستشفى . . . ثانياً : عندك والداك . . . ولست يتيمة . . . ثالثاً : أنت بحمد الله في المدرسة ومتفوقة . . . ولست مثل البعض لم يستطيعوا دخول المدرسة . . . أو ليسوا من الناجحين . . . رابعاً : عندك بيت يؤويك . . . ولك غرفتك الخاصة . . . بكل ما تشتهينه من أثاث وتجهيزات . . . وهناك كثيرات . . . ليس لديهن مثل ذلك . . . خامساً : الحمد لله . . . عندك إمكانية النطق والتحدث . . . وهناك من لا يملكون ذلك . . . سادساً : أنت تعرفين الآن القراءة والكتابة . . . بلغة بريل . . . الخاصة بالكفيف . . . وهناك بلا شك . . . ممن لا يعرفها . . .

وهنا . . . طلبت منها . . . أن تستكمل . . . القائمة . . . السبعينية . . . فبدأت تعدد . . . وأختها . . . ضارعة تعد معها . . . وأخوها محمد يعد معهما . . . إلى أن وصلنا إلى المنزل . . . وقد وصلنا إلى الرقم . . .(١٢٠) . . . نعم . . . مئة وعشرون . . . نعمة . . . لم تنتبه

إليها . . . ببساطة . . . لأن نقطة واحدة . . . فقط . . . تذكرتها وشغلت عليها . . . بالها . . . وجعلت القلق . . . يؤذي مشاعرها . . . فلم نعطي الفرصة . . . لنقطة واحدة . . . لتشوه جمال . . . مشاعرنا وأحاسيسنا . . . التي عاشت بين . . . أكثر من مئة وعشرين . . . نقطة . . . جميلة . . . تناسيناها؟

فهل ننتبه . . . إلى السبعين . . . نعمة . . .؟

كتب ديل كارنيجي[١] : " يجب أن نخجل من أنفسنا . . . فكل الأيام والسنوات التي عشناها ليست إلا . . . رائعة الجمال . . . لكننا . . . لم نستطع رؤيتها . . . وأن نقتنع . . . بالاستمتاع بها ، فإن أردت التوقف عن القلق . . . والبدء بالحياة . . . إليك القاعدة رقم ٤ . . . عدد أشياءك المباركة . . . وليس . . . متاعبك" . . .

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي ، ص ١٣٩ ، ١٩٩٦ .

٤ - بعض ما يفعله... القلق...

القلق . . . ذلك الغول المرعب . . . الذي فتك . . . بالكثير من الناس . . . ولم يذر صغيراً ولا كبيراً . . . بل أوصل الكثيرين إلى حالات . . . الانتحار . . . والعياذ بالله . . . وقد بحثت في ما يفعله القلق بالبشر . . . فوجدت أحسن من كتب في هذا المجال . . . الكاتب الأمريكي الشهير . . . ديل كارنيجي . . . فإن له فيه مبحثاً عجيباً . . . أورد فيه بعضاً من منقول القوم . . . مما يفعله ذلك الفتاك . . .

وإليك بعضاً مما يفعله . . .

يقول الدكتور غوبر - وهو طبيب اتحاد مستشفيات غالف كولورادو وسانتافي[1]: "إن ٧٠ ٪ من المرضى الذين يزورون الأطباء . . . يمكنهم معالجة أنفسهم . . . إذا ما تخلصوا من القلق . لا تفكر أن أمراضهم وهمية ، بل هي حقيقة ومؤلمة كوجع الأسنان ، حتى إنها أكثر خطورة منها ، وأنا أسمي تلك الأمراض . . . عسر هضم الأعصاب : قرحة المعدة واضطراب القلب ، والقلق ، والصداع ، وبعض أنواع الشلل" انتهى .

يقول الدكتور جوزيف مونتاغيو [2] ، مؤلف كتاب "مشكلة العصبية" . . . : "أنت لا تصاب بالقرحة . . . بسبب ما تتناول من طعام . . . بل بسبب ما يأكلك" . . .

يعلق ديل كارنيجي[3] . . . : "إن الخوف يتسبب بالقلق ، والقلق يجعلك متوتراً وعصبياً مما يؤثر في أعصاب معدتك ، وفي العصارة المعدية . . . ويعوقها عن العمل الطبيعي . . . الأمر الذي يؤدي إلى

(١، ٢، ٣) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٨ .

الإصابة بالقرحة" . . .

ولقد وضع الدكتور إدوار بودولسكي[١] كتاباً عنوانه "دع القلق وانطلق نحو الأفضل" وهاك بعض عناوين من فصول هذا الكتاب . . .

* ماذا يفعل القلق بالقلب؟
* ضغط الدم المرتفع يغذيه القلق .
* القلق يمكن أن يتسبب في أمراض الروماتيزم .
* خفف من قلقك إكراماً لمعدتك .
* كيف يمكن أن يكون القلق سبباً للبرد .
* القلق والغدة الدرقية .
* مصاب السكري والقلق .

كما ذكر ديل كارنيجي كتاباً آخر عن القلق . . . عنوانه "الإنسان . . . ضد نفسه" . . . وضعه الدكتور كارل مانينغر ، أحد الأطباء المتخصصين بالطب النفسي . . . يعلق عليه كارنيجي بقوله[٢] . . . "و لا يعطيك كتاب الدكتور مانينغر قواعد حول كيفية اجتناب القلق . . . بل تقريراً مذهلاً عن كيف نحطم أجسادنا وعقولنا . . . بالقلق والكبت والحقد والازدراء والثورة والخوف" .

وأنا أقول هنا . . . إنني من خلال قراءتي لكثير من البحوث والكتب حول هذا الموضوع . . . لاحظت أن الكلمات التالية . . . تصاحب القلق . . . أينما وجد . . . "الخوف ، العصبية ، الكبت ، التخاذل ، اليأس ، الحقد ، الأنانية ، عدم القدرة على التكيف مع الواقع ، القرحة ، السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، الروماتيزم ، التهاب المفاصل ، انهيار الزواج ، الكوارث المادية ، قلة الثقة بالنفس ، الوحدة ، الاحتقار ، بعض

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ - ص ٣٠ .

(٢) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ - ص ٣٠ .

الأمـراض الجلدية ، البـثـور ، الحكاك ، الشـيب ، التـجـاعـيـد ، تسـاقط الشعر . . . شيء مرعب!

فهل . . . يرغب أي منا في الانضمام إلى ذلك النادي . . .؟

٥ - قـصـــــة... أم مـوســـــى...

من روائع القصص . . . قصة حقيقية . . . خلدها رب البشر . . . في كتابه العزيز . . . القرآن . . . وقعت لامرأة . . . مزقها القلق . . . خوفاً على ولدها . . . الرضيع . . . من بطش جبار . . . ومن أمر ظالم . . . أمر بقتل . . . كل مولود ذكر . . . فماذا تصنع . . .؟ وماذا تفعل؟

أم نبي الله موسى . . . عليه السلام . . . التي رزقها الله بمولود ذكر . . . ويأتي فرعون . . . طاغية مصر . . . الجبار . . . وقد أصدر مرسوماً . . . فرعونياً . . . واجب التنفيذ . . . يرعاه جنود قساة . . . لا قلوب لهم . . . يأخذون كل رضيع من الذكور . . . ليذبحوه!

"إن فرعون علا في الأرض . . . وجعل أهلها شيعاً . . . يستضعف طائفة منهم . . . يذبح أبناءهم . . . ويستحيي نساءهم . . . إنه كان من المفسدين" - سورة القصص ، آية ٤ .

أي خوف . . .؟ وأي رعب . . .؟ وأي . . . قلق . . . يسيطر على قلب تلك المسكينة . . . التي لا حول لها ولا قوة . . . أمام أولئك القساة . . . الذين يجوبون الطرقات . . . بشرطتهم . . . ومباحثهم . . . ويدخلون البيوت . . . فيقبضون . . . على كل . . . "والدة ذكر" . . .! . . . ليأخذوا منها . . . وليدها . . . فيذبحوه!

في مثل تلك المواقف . . . التي ينهار فيها بعض الرجال . . . وقفت . . . أم موسى . . . بعد أن بلغ بها القلق . . . مبلغه . . . واتجهت إلى من . . . "يقف" . . . معها . . . ليحفظ طفلها . . . فلم يردها سبحانه وتعالى . . . تابع معنا هنا . . . ذلك التصوير العجيب . . . لتلك اللحظات العصيبة . . . ومن ثم التطمين العجيب . . .

"وأوحينا إلى أم موسى . . . أن أرضعيه . . . فإذا خفت عليه . . . فألقيه في اليم . . . ولا تخافي . . . ولا تحزني . . . إنا رادوه إليك . . . "- القصص آية ٧ .

تصور . . . " فإذا خفت عليه . . . . . . ولا تخافي" . . .! حين يصل الخوف مبلغه . . . لا تخافي . . .! . . . من يفعلها؟ . . . مع الخوف الرهيب والقلق والحزن والهم . . . ومع كل هذا الخوف . . . وزيادته بإلقاء الرضيع في البحر . . . لمصير مجهول . . . يأتي التطمين أكثر . . . "إنا رادوه إليك" ! وأكثر . . . " وجاعلوه من المرسلين" . . . ما أكرمك يا الله . . .

ففعلت . . . ومع ذلك . . . كان قلبها . . . حزيناً يأكلها القلق على ذلك . . . الرضيع . . . الضعيف . . . "وأصبح فؤاد أم موسى . . . فارغاً" . . . "إن كادت لتبدي به . . . لولا أن ربطنا على قلبها . . . لتكون من المؤمنين" - القصص ، آية ١٠ .

وأيضاً مع كل ذلك . . . استمر القلق . . . فهي أم . . . وقلب الأم عجيب . . . فأمرت ابنتها . . . بتتبع خبر طفلها . . . " "وقالت لأخته . . . قصيه" - القصص ،آية ١١ .

وتستمر الحكاية . . . بتصوير عجيب . . . وتتابع للأحداث . . . حتى يصل إلى . . . قصر . . . الفرعون!! الذي أمر أصلاً . . . بقتل الأطفال . . . الذكور!! فترى ما هو فاعل به؟ . . .

لو أن أي أم سمعت بذلك الخبر لوقعت . . . فأم موسى . . . قد ألقته في البحر خوفاً ألا يجده . . . فيقتله . . . والآن هو في قصره!! ومع ذلك . . . ينبئنا الله سبحانه وتعالى . . . صاحب الأسباب . . . يدبرها . . . كيف يشاء . . . وقد وعد أم موسى . . . ليزيل عنها . . . القلق . . .

فأوفى . . .

" فـرددناه إلى أمـه . . . كي تقـر عينـها . . . ولا تحـزن . . . ولتـعلم أن وعد الله . . . حق . . . ولكن أكثرهم . . . لا يعلمون . . . " - القصص ، آية ١٣ .

فهل . . . نعلم؟

٦ – غير... نظـارتـك...

هل سألت نفسك مرة . . . عما إذا كنت محتاجاً إلى . . . تغيير نظارتك؟

قد يقول قائل . . . ولكنني أصلاً . . . لا ألبس نظارة . . .!

المقصود هنا . . . في الواقع . . . هو "نظرتك" . . . إلى الأمور . . . وإلى الحياة . . .

فالإنسان . . . أي إنسان . . . يعتمد . . . تعامله . . . مع حياته . . . على "نظرته" . . . إليها . . . فإن كانت نظرته . . . سوداوية . . . فإنه . . . غالباً . . . سينظر إلى الأمور . . . نظرة . . . تشاؤمية . . . وهذا بالطبع . . . سيجعله منضماً مباشرة . . . إلى أعضاء . . . نادي القلق . . .

والعكس صحيح . . . فلو كانت نظرة المرء إلى الأمور . . . بيضاء . . . فإنه غالباً . . . سوف يتعامل مع الحياة تعاملاً . . . متفائلاً . . . وهذا بالضبط . . . الأمر المهم . . . والقاعدة الهامة . . . في "إسقاط عضوية أحدنا" . . . من نادي القلق . . .

فأحوج ما يكون المرء إلى . . . الأمل . . . والتفاؤل . . . والارتياح . . . وذلك كله لن يأتي من خلال نظارة . . . قاتمة . . . تعطينا . . . "صوراً قاتمة" . . . للواقع . . . وتترك أثرها على مر الأيام . . . حفراً من الهم والقلق . . . تزيد وتكبر . . . كلما مرت بنا واقعة من . . . وقائع الحياة . . .

إن الإنسان الذي يلبس نظارة . . . بحاجة . . . إلى مراجعة . . . "نظره" . . . بصفة دورية . . . وقد يحتاج إلى تغيير . . . نوع العدسة . . . أو حتى . . . شكل إطار النظارة . . . وهو مما قد يعطيه صورة أخرى . . .،

ولعلها أفضل . . . قد تكون نوعاً من التغيير في شكله . . . أليست طريقتنا في . . . "النظر إلى الأمور" . . . تحتاج إلى نوع من المراجعة . . .؟

نورية . ن . تعمل معلمة لغة عربية في إحدى المدارس . . . وتتعامل مع الكثير من الطالبات وأولياء الأمور . . . بحكم طبيعة عملها . . . وكانت كثيراً ما تعود مرهقة . . . وقلقة . . . من ضغوط عملها . . . وخصوصاً تصرفات السيدة الناظرة . . . التي تزيد همومها . . . وكانت نورية . . . من اللواتي يلبسن . . . "نظارة قاتمة" . . . فكانت . . . تساهم بلا شعور . . . في تأزيم . . . حياتها . . . وتنظر إلى الأمور . . . بسوداوية . . . وكأن الدنيا كلها . . . أصبحت . . . ضدها . . . وقد وصلت في إحدى الفترات إلى مرحلة . . . إما الاستقالة . . . وإما الانهيار العصبي . . . وقد كانت إلى ذلك قريبة . . .

ذات يوم التقتها . . . صديقتها الأخصائية الاجتماعية . . . التي تخرجت معها في نفس الجامعة وتفرقتا في مدارس مختلفة . . . فكلمتها عن حالها . . . ووجدت صديقتها الأخصائية تشرح لها نفس ظروفها و . . . "مظاهرها" . . . فصرخت . . . وماذا فعلت؟ قالت: لقد وصلت مثلك إلى ما وصلت إليه . . . وجلست مع نفسي . . . وقلت . . . ما هو الأسوأ؟ . . . ولماذا أنظر إلى الأمور حولي بصورة معينة . . . أراها تختلف عما . . . تفعله باقي الأخريات . . . من زميلاتي اللواتي أعتبر أن . . . "أمورهن ماشية" . . .؟

وبدأت من يومها . . . بعلاج . . . مر الطعم بالنسبة إلي . . . ولكنه قد أفلح . . .

لقد ألبست نفسي . . . نظارة مختلفة . . . وبدأت أنظر إلى ما حولي . . . بتقدير مختلف . . . ولا تتصوري كم جعلني ذلك . . . أبدأ بملاحظة أشياء . . . جميلة . . . بصراحة لم أكن أنتبه إليها من قبل . . .

لعل أولها . . . بيتي . . . وأطفالي . . . وعائلتي . . . والأزهار . . . والبحر الجـمـيل . . . ووجـدت أن هناك . . . الكثـيـرات ممن يمكن التـعـامل معهن . . . بصورة لطيفة . . . تكسب منها الراحة النفسية . . . لا . . . الأزمات النفسية . . .

ببساطة . . . كانت نظرتي إلى الأمور . . . معتمدة على . . . "نظارتي القديمة" . . . فغيرتها!

٧ – قصة أبي يوسف...(نبي الله يعقوب)...

قصة . . . من أعاجيب القصص . . . حفظها الله سبحانه وتعالى . . . فأوردها بالقرآن في سورة يوسف . . . أحداث قد تصيب أياً من البشر . . . وليسوا بأكرم عند الله من . . . الأنبياء . . .

ذلك أن نبي الله يعقوب . . . رزقه الله باثني عشر ولداً . . . وكان أصغرهم وأحبهم إليه . . . ابنه يوسف عليه السلام . . . وقد كان آية في الجمال . . . ورأى في المنام . . . رؤيا . . . أصابت والده . . . بالقلق عليه . . . ماذا كانت الرؤيا . . .؟

"إذ قال يوسف لأبيه يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكباً والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين "سورة يوسف . فلما سمعها يعقوب عليه السلام . . . أسرع . . . مربياً ومعلماً ومنبهاً . . . في تحذير ولده . . ."يا بني لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيداً" – سورة يوسف .

يا نبي الله . . . لماذا هذا القلق والرعب . . . والخوف من . . . الكيد . . . وممن؟ من إخوته؟ وعلى ماذا؟ على رؤيا؟ . . . نعم . . . كان الخوف . . . طبيعياً من الوالد الحكيم حين ظهرت مشاعر القلق عليه . . . لينذر ولده . . . ويبدأ الخوف . . . يأكله . . .

كبر الشاب يوسف . . . وكان إخوانه ، تصوروا! . . . إخوانه . . . يتميزون من الغيظ تجاهه .

وكان . . . القلق . . . أيضاً . . . يأكلهم . . . وكان قلقهم . . . قد بلغ مبلغه . . . حتى فكروا . . . ووصلوا إلى درجة . . . انتهى معها . . . التمييز . . . فدبروا . . . قتله؟!

انظر . . . كيف تطور القلق . . . إلى العمى . . . فمنعهم عن . . .

فداحة ما يتجهون لفعله . . . تجاه أخيهم . . . وينقل لنا القرآن وصفاً دقيقاً . . . لحالة القلق التي عاشوها . . . وهم يتناقشون في كيفية . . . إزالة . . . سبب قلقهم . . . بقتل أخيهم . . : "إذ قالوا ليوسف وأخوه أحب إلى أبينا منا ونحن عصبة إنا نراه لفي ضلال مبين . . . اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضاً . . . يخل لكم وجه أبيكم . . . وتكونوا من بعده قوماً صالحين" . . . انظر وتأمل . . . كيف وصلوا إلى هذه المرحلة . . . بل . . . زين لهم . . . شيطانهم . . . طريقاً للعودة . . . وتكونوا من بعده قوماً صالحين؟!

ثم . . . قال واحد منهم . . . "قال قائل منهم . . . لا تقتلوا يوسف . . . وألقوه في غيابات الجب . . . يلتقطه بعض السيارة إن كنتم فاعلين" . . .؟! أمر عجيب . . . تصور كيف يدير القلق الرؤوس . . . وأعقلهم . . . لم يقل اتركوه . . . وخافوا الله في أخيكم . . . بل قال . . . انفوه . . .؟؟ وألقوه في البئر . . .!!

وقد فعلوا . . . ودبروا . . . وذهبوا لأبيهم . . . نبي الله يعقوب . . . ليقنعوه بأخذ أخيهم معهم . . . وكان حريصاً عليه وقلقاً من . . . مكرهم . . . واستطاعوا أن يقنعوه . . . وذهبوا به . . . وفعلوا فعلتهم . . . وألقوه . . . ثم عادوا إلى والدهم وأخبروه بأنه قد . . . تاه . . .!! فلما سمع الخبر . . . ارتفع مؤشر القلق إلى أقصاه . . . وزاد حزنه . . . فأثر في وظيفة هامة من وظائفه العضوية . . . ففقد بصره!! "وابيضت عيناه من الحزن . . . وهو كظيم" - سورة يوسف .

ولكن . . . تدارك أمره . . . وقال كلمته المشهورة . . . بالتوكل على الله . . . والرجاء منه . . . واللجوء إليه . . . "فصبر جميل . . . والله المستعان . . . على ما تصفون" - سورة يوسف . . . وفعلاً . . . حفظ الله الغائب . . . فعاد إليه ابنه . . . بعد حين . . . ملكاً على مصر . . . وحدثت حادثة عجيبة . . . قد تكون فعالة في معالجة بعض المظاهر

الحيوية غير العادية التي تنشأ بسبب القلق . . . فقد أرسل إليه ابنه . . . قميصه . . . فلما ألقي إليه . . . ووجد رائحته . . . ارتد إليه بصره!

وتلك واقعة . . . وقعت . . . لأنبياء . . . فحدث لهم ما حدث . . . فكيف بنا نحن؟؟

أليس حرياً بنا أن نتعلم . . . منهم . . . "إن في قصصهم لعبرة . . . لأولي الألباب" . . .

٨ -تعلمت... من المعــاق... السعيد...

معــاق . . . وســعيد . . . نعم!!

ومــا أكــثـرهم . . . من هذه الفـئـة . . . ممن انضـمـوا إلى نادي . . . السعادة . . . وأيضاً ما أكثر من انضموا . . . من غير هذه الفئة . . . إلى نادي . . . الهموم . . . والقلق . . . فإن الإنسان . . . بأفكاره . . . ونظرته إلى الحـيـاة . . . وأعـمـاله وإنجـازاته . . . وخلقـه . . . وتعـامله . . . فـإن سمت . . . سما . . . وإن هبطت . . . هبط . . .

هيلين كيلر - الأديبة الأمريكة الشهيرة - وكانت عمياء وصماء وبكماء . . . قالت : "أجد الحياة . . . جميلة جداً" . . . بينما . . . قال غيرها - من الأصحاء . . . أف ما أتعس الحياة . . . ولم يدر . . . الجالب لنفسه التعاسة . . . أنه يستطيع أن يغير حاله . . . من خلال تغيير إرادته ونظرته إلى الحياة . . .

وقد تعلم . . . واحد من كثير من الناس المهمومين . . . تعلم . . . من شخص معاق . . . كيف يغير نظرته إلى الحياة . . . وكيف يتجاوز مشاكله الدنيوية . . . ويسمو بحزم وعزم . . . للبذل والعطاء . . . وبث الروح العالية . . . لتدفعه دفعاً . . . إلى الخروج من . . . خانة المهمومين . . . وتغيير حواسه ومشاعره لإصلاح حاله . . . وحال من يعول بالتالي . . . ممن تضرروا بلا شك من . . . سيطرة همومه عليه . . .

القصة . . . ذكرها الكاتب الأمريكي ديل كارنيجي[١] . . . نقلاً عن السيد هارولد أبوت من ميسوري . . . أنقلها . . . بتصرف . . .

قال "اعتدت أن أقلق كثيراً ، ولكن في أحد أيام الربيع سنة ١٩٣٤ ،

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي ، ١٩٩٦ ، ص ١٣٥ .

كنت أتمشى في شارع دوغرتي الغربي في وب سيتي عندما رأيت مشهداً أزال كل قلقي . حدث ذلك خلال عشر ثوانٍ ، ولكن خلال العشر ثوانٍ هذه تعلمت أكثر مما تعلمت في السنوات العشر الأخيرة" . . . فماذا تعلم؟

فلنكمل . . . "منذ سنتين افتتحت مخزن بقالة في وب سيتي . لم أنفق جميع مدخراتي فقط ، بل جلبت ديوناً تحتاج إلى سبع سنوات لإعادتها" . . . أغلق مخزنه وذهب ليستدين من أحد البنوك كي يذهب إلى مدينة أخرى ليبحث عن عمل .

تمعن وهو يصف حاله . . . "كنت أسير كالرجل المنهزم ، إذ فقدت كل عزيمة لي وكل ثقة بنفسي . وفجأة ، وفيما أسير في الشارع ، التقيت برجل بترت ساقاه . كان يجلس على مقعد خشبي ذي عجلات يقودها بيديه . التقيت به بعدما عبر الشارع وحاول أن يرفع عجلاتها فوق الرصيف . وفيما هو يفعل ذلك - . . . تأمل! . . . - التقت عيناه بعيني . ألقى علي التحية بابتسامة عريضة ، وقال بحرج : عمت صباحاً يا سيدي . إنه صباح مشرق ، أليس كذلك؟" .

ثم . . . تأمل وقع هذا "الدرس" . . . على صاحب القصة . . .

"وبينما وقفت أنظر اليه ، عرفت كم أنا غني . إذ لدي ساقان ، ويمكنني السير بحرية . فشعرت بالخجل لأنني أرثي نفسي . فتساءلت عما إذا كان سعيداً وفرحاً وواثقاً بنفسه وهو من دون ساقين ، يمكنني أن أكون هكذا مادام لي ساقان . شعرت بصدري يتراخى" .

ترى . . . كم منا يستطيع أن "ينتبه" . . . إلى مثل هذه الكنوز الموجودة لدينا أساساً . . . فيستخدمها طاقة وثقة وانشراحاً . . . ولا "ينسى" . . .؟ فهل تفعل؟

٩ - أصلح أمورك... وغير مكياجك!

أن تصلح أمورك . . . فهذا أمر مفهوم . . . غالباً . . . ولكن حكاية "تغيير المكياج" . . . فهي الغير مفهومة . . .!! وزايدة "حبتين" . . .

وحتى لا يقفز ذهنك عزيزنا القارئ إلى . . . أي سوء فهم . . . فإننا ندعوك ببساطة . . . إلى أن تغير من "طلتك" على الناس . . . تلك الطلة . . . التي تنبئ عما "يجيش" في صدرك . . . وما تحمله من هموم . . . وقلق . . . تترك آثارها على . . . تضاريس وجهك . . . فبعد كل شيء . . . لماذا تحمل معك . . . الهموم والقلق . . . و "تطل" . . . بها على من حولك؟

إن الإنسان . . . أي إنسان . . . سريع التأثر في حال الهموم والقلق . . . ويتشكل "أثر" ذلك . . . على خطوط وجهه . . . ولون بشرته . . . فضلاً عن سلوكه وتصرفاته . . . وهذا مما يضيف عبئاً على عبء . . . إذ يستطيع الشخص . . . أن "يصلح" من . . . "مكياجه" . . . بما يعطيه الفرصة للراحة النفسية . . . حين يطالع صورته في المرآة . . . بعد "التعديل" . . . وخلافاً لما كانت عليه . . . قبلها . . .

هل فكرت في النظر إلى المرآة . . . وأنت في حالة القلق . . .؟ . . . إنك تود حينها . . . لو تستطيع . . . أن تفر من هذا الشخص الذي يقف قبالتك . . . لما تراه من . . . تغير في الصورة . . . وارتفاعات وانخفاضات في خطوط الوجه . . . تكاد تنطق . . . وتفضح صاحبها . . . بما "يعتمل" في نفسه . . . من القلق . . . فلماذا؟

لماذا "تساهم" . . . في زيادة معدل القلق عندك . . . بينما يمكنك فعلاً . . . أن تساهم وبشكل كبير جداً . . . في "تخفيف" . . . أو

حتى . . . إبعاد . . . ذلك القلق من خلال . . . عملية تجميل ذاتية . . . تقوم بها بنفسك . . . لنفسك . . . لا من خلال وضع المكياج على الوجه . . . وإنما من خلال . . . أدوات "تجميل" . . . ذاتية . . . أقلها . . . وقوفك أمام المرآة . . . وإقناع نفسك . . . فعلاً . . . بأنك لا يمكن أن تدع مجالاً للقلق . . . لكي يتمكن من . . . تغيير صورتك . . . فضلاً عن تمكنه من . . . تغيير نفسيتك . . . ومن خلال إقناعك لنفسك . . . بأنك لا تزال قوياً بما يكفي . . . لتمنع القلق . . . من تحطيم جسدك . . . فضلاً عما فعله أصلاً . . . من إثارة أعصابك . . .

إنك حينها . . . لو نظرت إلى الأمور بهذه الطريقة . . . و "دربت" نفسك . . . على ممارسة مثل هذه . . . "الأداة" . . . كلما وجدت القلق يحاول أن "يغير" صورتك . . . فستجد نفسك تلقائياً . . . قد ساهمت بشكل كبير . . . في تخفيض حالات القلق . . . فضلاً عن . . . إمكانية إلغاء حالة القلق . . . ساعة استخدام هذه الأداة . . . .

١٠ - اضحــــك... تضحــك الدنيــا... معـك...

عبارة مشهورة . . . كانت عنواناً . . . في مجلة «العربي» . . . الكويتية . . . منذ الستينيات . . . وتكملتها . . . "إبك . . . تبك لوحدك . . ." . . . وهي صحيحة فعلاً . . . فلماذا نحاول أن نجعل يومنا . . . كئيباً؟

ما هي فائدة أجسامنا وعقولنا من وضع أنفسنا في موضع . . .«الكآبة» . . . إننا نستطيع أن نغير من نمط . . . "نظرتنا إلى الأمور" . . . وبالتالي . . . نظرتنا إلى الدنيا . . . من خلال . . . "تدريب أنفسنا" . . . على المرح . . .

نعم . . . المرح . . . وليس المقصود فيه هنا . . . الهزل . . . أو الخفة . . . بل . . . هو الفرحة . . . و . . . "الرضا" . . . والسكينة . . . ويمكننا ذلك . . . بإقناع أنفسنا . . . بأننا . . . "محظوظون" . . . محظوظون من خلال . . . "النعم" . . . الكثيرة عندنا وحولنا . . . ولكننا . . . ببساطة . . . لا نكلف أنفسنا بالنظر إليها . . . و . . . "التمتع" . . . بها . . . وإنما . . . غالباً ما يكون تركيزنا على . . . "الأمور السلبية" . . . التي تبعث على . . . الكآبة والهم . . . و "القلق" . . .

إننا لو تدبرنا . . . في ذلك . . . لوجدنا عجباً . . . ويمكننا فعلاً . . . أن . . . "نضحك" . . . و نريح أنفسنا من . . . "عناء الحياة" . . . دقائق في اليوم . . . إذ إن الضحك . . . نوع من . . . "التنفيس" . . . يطلق كوامن قد سدت منافذ في تفكيرنا المنطقي . . . ووجهتنا . . . جبرياً . . . إلى . . . المطبات .

تريد قصة حقيقية؟

نبيل . . . إنسان طيب . . . كان يعمل معي في جهة عملي . . . شاب كويتي متزوج . . . عنده دبلوم معهد تجاري . . . ويعمل في قسم شؤون العاملين . . . أي أنه عمل روتيني ممل . . . وفيه مجال للقلق . . . كبير . . . كان هذا الشخص . . . عجيباً . . . فلا تراه إلا . . . ممازحاً هذا . . . أو ضاحكاً مع ذاك . . . وبنفس الوقت . . . إنتاجيته عالية؟ نبيل آثر أن يحول . . . عمله الممل . . . بدلاً من "عامل قلق" . . . إلى . . . "عالم مرح" . . . وأصبح يتفنن في . . . "الاستمتاع" . . . في بيئة عمله . . . وكان كثيراً ما يضحك . . . ويضحك الناس . . . معه . . . فلقد عرف . . . تماماً بأنه إن لم يفعل هو . . . أو غيره . . . ذلك . . . فليس له إلا أن يبكي . . . لوحده . . .

وبعكس نبيل . . . كان . . . محمد . . . شاباً كويتياً . . . ذا شهادة جامعية . . . فما رأيته إلا . . . "عبوساً" . . . وكان غالب العاملين . . . لا يرتاحون إلى الحديث معه . . . وبمعنى آخر . . . كانوا "يتجنبونه" . . . وكان لا يعرف شيئاً اسمه . . . "التفاؤل" . . . بل جل نظرته إلى الأمور . . . "السوداوية والسلبية" . . . وما نشر خبر إيجابي إلا وطرح له تفسيراً . . . سلبياً . . . و بدأت تتطور . . . أحواله . . . فقد أصبح . . . "حقوداً" . . . وكان لا يرى عند أحد . . . "نعمة" . . . إلا . . . "تحدث فيها" . . . بما يزيده . . . غماً . . . وانتهى أمره . . . بالتقاعد . . . وترك العمل . . . الذي لم . . . "يستمتع فيه" . . . ساعة . . . مع أنه كان بإمكانه . . . أن يفعل غير ذلك . . . خصوصاً أنه كان يقضي نصف حياته . . . في عمله . . . ويالها . . . من حياة . . . فقد قضاها في . . . بكاء صامت . . . يبكيه لوحده . . .

فهل تريد أن تكون كذلك؟

١١ - قـال: لا تخـافـا... إنني معكما... أسمع... وأرى...

الإنسان . . . بطبعه . . . يخشى الأشياء الغامضة . . . فما بالك إذا أدخل في روعه . . . بأن وراءه مقابلة . . . أو استدعاء . . . من . . . جبار . . . أو ظالم . . . أو . . . مسؤول كبير لا يرحم . . . أو أنه طلب منه أن يتقدم لعظيم . . . فيأمره وينهاه . . .؟!

ترى . . . كيف سيتهيأ لذلك اللقاء . . . ، . . . بل كيف ستكون مشاعره . . .؟ . . . وكيف سيفعل به . . . القلق؟

لقد حصل مثل ذلك . . . وأكبر . . . مع نبي الله . . . موسى عليه السلام . . . حين طلب منه رب العزة . . . سبحانه وتعالى . . . أن يذهب وأخاه هارون . . . إلى . . . فرعون . . . وما أدراك ما فرعون . . .؟ يقف فراعنة عصرنا عنده . . . كالملائكة . . . من جبروته . . . وظلمه . . . وكان الطلب منهما أن . . . يبلغاه . . . رسالة حازمة وقوية . . . وأمام حاشيته . . . وفي سلطانه . . . وأبهته . . . بأن يدع كبرياءه وتكبره . . . ويترك . . . "الشعب" . . . ليعبد الله وحده . . . بدلاً من تسخيرهم . . . عبيداً له . . .!

ألا ما أعظمها من مهمة . . . حري أن يأخذ القلق فيها . . . من أي بشر . . . مأخذه . . . وقد شعر نبي الله موسى . . . وأخوه . . . بهذا الشعور . . . وخافا . . . وأنى لهما . . . وهما الوحيدان . . . لا جيش معهما . . . ولا عدة ولا عتاد . . . أن يفعلا ذلك . . . والخشية ليست هنا . . . من القتل فقط . . . فهو مصير مؤكد . . . لمن يذهب إلى فرعون . . . بل . . . القلق كل القلق . . . ألا يستطيعا . . . أن يؤديا رسالة الله . . . فاستنجدا برب العزة . . . جل وعلا . . . يسألانه العون . . .

أحس الله سبحانه وتعالى بحالهما . . . واستجاب لهما . . . وأعطاهما . . . "وسيلة" . . . من أنجع الوسائل . . . يجب على كل امرئ . . . أن يتذكرها . . . حين يستشعر الخوف والقلق . . . والوحدة . . . والحاجة إلى عزيز وناصر وداعم ومؤيد . . . فقال لهما سبحانه : "لا تخافا . . . إني معكما . . . أسمع . . . وأرى . . ." . . . الله أكبر . . .

أي معية هذه . . . يخاف بعدها أي إنسان؟ وما أعظمها من معية . . . تصور نفسك حين تستشعرها . . . وتعرف تماماً أنك حينها . . . "مسنود" . . . نعم . . . معك . . . القوة التي لا تقهر . . . فلم الخوف؟ ولم القلق؟ ولم الهم؟ ولم الحزن؟ تحس ساعتها . . . بأنك . . . إنسان آخر . . . وتشعر بأن الخوف . . . والقلق . . . يخرجان من . . . جنباتك . . . فلا ترى إلا . . . هدفك وغايتك . . .

لقد استشعر ذلك . . . العز بن عبد السلام . . . وهو أحد العلماء الأجلاء الذين عاشوا . . . في مصر . . . وكان يحكمها . . . المماليك . . . وكان حاكمهم آنذاك . . . الملك أيوب . . . وقد تكبروا على خلق الله . . . وعاثوا الفساد في مصر . . . فثار الناس إلى العلماء . . . ولم يقم منهم إلا . . . سلطان العلماء . . . العز بن عبد السلام . . . فأفتى . . . بأن الحكام . . . إنما هم مماليك . . . يجب أن يعتقوا أولاً . . . حتى يستطيعوا أن يحكموا! وكيف يكون ذلك . . . يا ابن عبد السلام . . .؟ فقال : بأن يباعوا في السوق . . . فيشتروا حريتهم . . .؟!

فسمع الملك والحاشية ووجوه القوم والتجار وغيرهم . . . بذلك . . . فثاروا وشكوا الأمر للملك . . . فخرج الملك بزينته في السوق . . . من يستطيع أن يكلمه بذلك؟ فوقف له العز بن عبد السلام . . . في طريقه . . . أمام الناس . . . فشُدِهَ القوم . . . وانحازوا عن الطريق . . . خشية الموت . . . وأمسك بخطام دابته . . . وصرخ : يا أيوب . . . خف

الله . . . وكف عن الظلم . . . فإنكم مماليك . . . ولا يكون إلا ببيعكم وشرائكم لحريتكم . . .!

يقول الراوي : وكنت بجانبه . . . فأشحت بوجهي خشية أن يسقط رأسه ودمه علي . . . !!وإذا بالملك ينزل من دابته . . . فيقول له بانكسار . . . ونعود أحراراً بعدها . . .؟ فقال : نعم . . . قال : ومن ينادي علينا؟ قال : أفعل . . . وقد فعل . . .

فسئل ابن عبد السلام . . . كيف فعلت ذلك؟ . . . ألم تخش الموت؟

فقال : لقد استشعرت معية الله . . . فتصاغر الملك عندي حتى صار كالفأر . . .!

أرأيت . . . ما أعظمها من معية . . . تفعل الأعاجيب؟

١٢ - اســتفد من ســاعتك... الحـاليـة...

في أحد الأيام . . . قال شاب فتي لعائلته : "عندما أكبر . . . أريد أن أحقق أشياء عظيمة في حياتي . . . وأعرف أنني أستطيع . . ." . وبعد سنين . . . قال رجل عجوز لعائلته : "كان من الممكن أن أحقق أشياء عظيمة في حياتي . . . أتمنى لو كنت حققتها . . . حين كنت شاباً" . . .

إنهـا فـعـلاً . . . قـصـة حـزينة ومـؤلمة . . . لأن الشـاب . . . والرجل العجوز . . . كانا . . . نفس الشخص!

ترى . . . ما هي القيـمـة التي من الممكن أن تدفعـهـا لو كنت مكان ذلك العـجـوز . . . لتـعـود فـتـحـقق . . . ذاتك . . .؟ فكرت . . .؟ خـمـنت . . .؟ ابتـسـم . . . واحـمـد الله . . . فـمـا تزال . . . ضـمـن الوقت . . . ولن تحتاج إلى إنفاق أي مبلغ . . . وإنما كل ما تحتاجه هو . . . العـزيمة . . . والمبـادرة . . . والبـدء . . . اليـوم . . . نعم . . . اليوم ، وبعـد قراءتك لهذا الكتاب . . . وهذه الصفحة بالذات . . . قلب أوراقك . . . ورتب أفكارك . . . وانظر حولك . . . وتمنّ أهدافاً تسعى لتحقيقهـا . . . وضع خطة للبدء بواحد منها . . . اليوم . . .

نعم . . . إننا كـثيـراً مـا نحـمل هموم . . . أوقات غيـر الأوقات التي نعيشها . . .!

فالصغير . . . يتمنى أن . . . "يكبر" . . . بانتظار أن يحقق أمانيه . . . والكبـيـر . . . يغني . . . "ألا ليت الشـبـاب يعـود يومـاً" . . . من قـال للاثنين ألا . . . "يسـتـغـلا سـاعـاتهـمـا" . . .؟ إن ابن آدم . . . مـحـدود السـاعـات . . . وكل سـاعـة من عـمـره . . . تمضي . . . مـضـت . . .! لا عـودة . . . فلم هذا التـوهان . . . وهذا الهـدر . . . والتـسـويف . . . في

مشاريع حياتنا . . . لم لا نستغل الساعة القادمة . . . في الوصول إلى هدف قريب . . . والساعات بعدها . . . للوصول إلى هدف أبعد . . . وهكذا حتى نقطع المراحل . . . كالقطار . . . يصل إلى مراحله . . . واحدة بعد الأخرى . . .

لننظر إلى أوقاتنا على أنها . . . ساعات ثمينة . . . ونحن في اختبار وكذلك . . . أقراننا . . . لإنجاز هدف ما . . . والوقت محدد . . . والمواد الأولية هي الموجودة في الطبيعة . . . حولنا . . . والفرق بين كل منا . . . تحصيله العلمي . . . وما رزقه الله من مال . . . وعقل . . . السؤال . . . كم نستطيع أن ننجز . . . وإلى أي مرتبة سنصل؟ . . . هذا فقط لنعرف قيمة . . . ما لدينا من وقت . . . قد يكون . . . هو القيمة الوحيدة المتبقية . . . لدى البعض منا . . .

فماذا نحن فاعلون؟

١٣ - أحسـن الاختيار... في القرارات الثلاثة

هناك قرارات . . . من الأهمية بمكان . . . ولها التأثير الكبير جداً . . . في حياتنا . . . ولكننا كثيراً ما نعتبرها من . . . البديهيات . . . وغالباً مالا نهتم . . . بالحرص على "حسن الاختيار" . . . عند اتخاذها . . . ومن بين القرارات المهمة . . . ثلاثة قرارات . . . قد تقلب حياتك رأساً على عقب . . . وتؤدي بك إلى . . . التعاسة . . . والقلق . . . فعلاً . . . وقد تقودك إلى النجاح . . . إنها من حقائق الحياة . . . ومن أبرزها وأكثرها وضوحاً . . . وهي في نفس الوقت . . . من أكثرها سبباً إما في . . . تعاستنا . . . أو . . . سعادتنا . . . ومع ذلك . . . لا نعد لها . . . الإعداد المطلوب . . . ولا نعطيها . . . الانتباه . . . المرغوب . . .

هذه القرارات الثلاثة هي :

أولاً : ما هو المنهج الذي ستختاره للتواصل مع خالقك ومدبر أمرك؟

هل ستكون . . . ملحداً . . . لا تؤمن بوجود رب وخالق ومدبر . . . وبالتالي . . . لا يوجد يوم حساب . . . أم ستكون . . . مسلماً . . . تعرف أن لك رباً . . . رحماناً ورازقاً و . . . شديد العقاب أيضاً . . . تتبع طريقة واضحة في عبادته . . . وتعرف منها أن "الدين . . . المعاملة" . . . فتحسنها . . . وتتعلم من خلال . . . كتاب الله . . . "دليل الحياة السعيدة" . . . أم ستكون . . . عابداً لصنم . . . كأيام جاهلية العرب . . . يعرفون أنه لا يضر ولا ينفع . . . ولكنهم لم يجدوا عنده . . . "الارتباط الروحي الذي يقود للسعادة والسلام" . . . أم ستكون . . . صاحب هوى . . . لا تعرف رباً . . . إلا المصلحة . . . هي ربك . . . فلا تجد سعادة . . . إلا وقتاً

قصيراً . . . "تطير" . . . حين تطير مصلحتك . . .

ثانياً : ما هي المهنة التي ستختارها . . . لتكسب منها عيشك؟

هل ستكون . . . معلماً . . . أو نجاراً . . . أو طبيباً . . . أو سكرتيراً . . . أو مهندساً . . . أو صاحب مطعم . . . أو دلال عقارات . . . أو محامياً . . . أو ساعي بريد . . . أو كاتباً . . . أو سائق سيارة أجرة . . . أو مزارعاً . . . أو مديراً لشركة . . . أو محاسباً . . . أو أو أو . . .؟

ثالثاً : من الذي ستختاره ليكون والد أو والدة أطفالك؟

ومن العجيب أننا نهتم . . . باختيار . . . ألوان ملابسنا . . . ونهتم باختيار . . . ديكور منازلنا . . . ونهتم باختيار . . . أنواع أكلاتنا . . . ولكن . . . قرار اختيار . . . شريك الحياة . . . كثيراً ما . . . لا نهتم له . . . وإنما نتركه . . . عبثاً . . . وقد نحسن . . . وقد . . . لا نحسن . . .

واعلم أن نسبة . . . "الطلاق" . . . بين شريكي الحياة . . . وتعلم ما هو الطلاق . . . وما هي تبعات الطلاق . . . ومآسي الطلاق . . . و "هموم الطلاق" . . . هي نسبة كبيرة جداً . . .

ولو أحسن البعض اختياره لشريكه . . . منذ البداية . . . لوفر على نفسه . . . هماً كبيراً . . . فهل نحسن في اتخاذ تلك القرارات؟

١٤- طـبيبك... النفســـي...

لو قمنا بعمل إحصائية . . . لأعداد المترددين على . . . العيادات النفسية . . . لعجبنا من . . . كثرتها . . . ولهالنا الأمر . . . من . . . "سوء الحياة" . . . حولنا . . . ولو عرفنا . . . كمية الحبوب . . . المهدئة . . . التي يستهلكها مراجعو الأطباء النفسيين . . . لذهلنا . . . من فداحة الواقع النفسي لدى الكثيرين . . .

ومع أن مجرد مراجعة . . . طبيب نفسي . . . تعني عند البعض . . . "أمراً سيئاً ما" . . . إلا أن أعداد . . . "المضطرين" . . . لمراجعة أولئك الأطباء . . . تتزايد . . . باطراد . . . والسؤال . . . لماذا؟

الجواب . . . بصراحة . . . ليس عندي . . . ولكنه يكمن داخل . . . "أنفس" . . . أولئك الذين . . . "أوجـــدوا" . . . "ظواهر" . . . وأعراضاً . . . نفسية . . . داخل أنفسهم . . . وتركوها تنمو وتكبر وتتزايد . . . ولم . . . "يهتموا" . . . بالعمل على . . . تلافيها . . . أولاً بأول . . . حتى . . . وصلوا إلى حافة . . . اضطرتهم اضطراراً . . . إلى . . . الذهاب إلى . . . "الطبيب النفسي" . . . ولو أن أولئك . . . قد أدركوا منذ البداية . . . أنهم . . . يستطيعون . . . حل أمورهم . . . ومعالجة . . . "همومهم" . . . قبل أن تستفحل . . . وأنه لم يكن ثمة داع . . . أصلاً . . . لمراجعة . . . غير أنفسهم . . . لما وجدت العيادات النفسية . . . "زبائن" . . .

إن الإنسان . . . بنفسه . . . هو طبيب نفسه . . .! نعم . . . وهو العالم بحالها . . . أكثر من غيره . . . ولكن طبيعة النفس البشرية . . . وضعفها . . . و"الجهل" . . . بحال النفوس . . . وزد على ذلك . . .

استفحال الأعراض . . . تجعل المرء . . . ينسى "طبيب نفسه" . . .

ومن الضـــروري أن "يتــفــهــم" . . . المرء . . . "أحــوال نفـــســه" . . . فيعرف . . . "ما يريحها" . . . ويعرف . . . "ما يقلقها" . . . ويعرف قبل ذلك . . . "مرجعاً" رائعاً . . . في المعالجة الآنية . . . لهموم النفس . . . وأولهـــا . . . "دليل صيـــانة البـــشـــر HUMAN MAINTENANCE MANUAL" وهو مـــوجــود أمـــامنا . . . ويعـــرفـــه المسلمـــون . . . خصوصاً . . . وهو "القرآن" . . . نعم . . . فقد ذكر الله سبحانه وتعالى عنه . . . "وننزل من القــرآن مـا هو شــفــاء ورحــمــة" . . . وهو مـجـرب كثيراً . . . جـداً . . . وهذا "الدليل" . . . فيه كل ما يحتاجه المرء . . . ليكون . . . طبيبه النفسي . . .

فإن أردت الـسعادة . . . اقـرأ آياته . . . وإن أردت أن تبـعد الـهموم . . . فـقلب صـفـحـاته . . . وتفكر . . . وتدبر . . . فـفـيـه . . . قـصص من سبـقنا . . . وعـبر من قـبلنا . . . وأحوال . . . مـسـتـقـبلنا . . . فـهو دليل التعامل . . . مع النفس البشرية . . . طبيبك الذاتي . . .

١٥ - أطفئ محركــك...

يقضي الإنسان عمره . . . في العمل . . . فيجد . . . ويجتهد . . . "ويتعب" . . . حتى قال البعض . . . "تعب كلها . . . الحياة" . . . والحقيقة أن ذلك القول . . . ليس دقيقاً . . . وإنما هو قول للبعض ممن . . . "تعامل مع الحياة بطريقة غير صحيحة . . . فاعتبر أن الحياة . . . كلها . . . متعبة" . . .

لذلك . . . لا تعتبر . . . بما يعتقده البعض . . . حسب تجربته الشخصية . . . التي قد تكون . . . فاشلة . . . وإنما عليك . . . بتجربتك أنت . . . وبنظرتك أنت . . . وبتعاملك أنت . . . مع الحياة . . . انظر إلى الحياة . . . على أنها . . . سهلة . . . تسهل لك . . . وانظر إليها على أنها . . . صعبة ومتعبة . . . تصعب عليك الحياة . . . وتتعب . . . معها . . .

والحياة . . . ساعات . . . وأيام . . .

ينام الإنسان . . . العادي . . . ربعها . . . تقريباً . . . ويذهب إلى العمل ثلثها . . . تقريباً . . . ويبقى له . . . أقل من النصف . . . يمضيه . . . كما ينظر هو . . . إلى الحياة . . . فإن كان متفائلاً . . . أمضاه في المنافع والمناشط . . . والإنتاج . . . وإن كان متشائماً . . . أمضاه . . . في ندب حظه . . . والتباكي على أيامه . . .

ولو أدرك أن هناك . . . ساعات طوالاً . . . متاحة له . . . "يرتاح فيها" . . . لينظر في حاله . . . ومستقبله . . . و "دوره في الحياة" . . . وأنه من الممكن أن يستفيد من تلك الساعات . . . في إدخال السعادة على . . . نفسه . . . ومن حوله . . . ومجتمعه . . . لو أدرك ذلك . . .

فعلاً . . . لما اعتقد أبداً . . . أن الحياة . . . "تعب" . . . وإنما . . . الحقيقة . . . أنه هو . . . الذي أتعب نفسه . . . بعدم استغلال . . . ساعات "الراحة" . . . الكثيرة المتاحة له . . .

إن الكثير من الناس . . . يصيبهم القلق . . . بسبب "كثرة العمل" . . . وازدحام الواجبات . . . فتراهم يدخلون في متتالية من القلق . . . بسبب ظنهم أن . . . إشغالهم أنفسهم في العمل . . . قد يكون . . . مخففاً لهم . . . من القلق . . . والصحيح أن ذلك . . . ضار لهم . . . فالطبيعة البشرية لأجسامنا . . . تحتاج إلى الراحة . . . وحتى الآلة الميكانيكية . . . الدائبة . . . لم تخلق . . . فما بالك بالجسم البشري . . . الذي يحتاج إلى . . . "صيانة" . . . من نوع خاص . . . لعل أقلها . . . أنك حين تحس بالقلق . . . وضغوط الحياة . . . وكثرة المشاغل حولك . . . "أطفئ محركك" . . . وخذ جانب . . . "طريق الحياة" . . . وتفكر . . . و"ارتاح" . . . ثم عاود الدوران . . . إلى العمل . . .

١٦ - من راقـب النـــــاس...

صحيح . . . "من راقب الناس . . . مات هماً" . . .

عبارة عجيبة . . . وشائعة . . . جداً . . . ولكن من يظن أنه . . . قد يمر بها . . . يوماً . . . مرة . . . ومع أنها . . . قد "مرت" . . . على الكثيرين ممن حولنا . . . إلا أننا كعادتنا . . . وما اشتهر به الإنسان . . . فما سمي بالإنسان . . . إلا لكثرة نسيانه . . . ننسى . . . أو نتناسى . . .

والعبارة صحيحة . . . ومنبه هام . . . بأن نلتفت إلى . . . ما في أيدينا . . . ونتدارك . . . طاقاتنا المهدورة . . . في التطلع . . . إلى ما عند . . . غيرنا . . . ولو أحسنا . . . التدبر في ما عندنا . . . وما نملكه . . . بصدق . . . لما وجدنا وقتاً ولا طاقة . . . نضيعها في النظر إلى ما عند الآخرين . . . ولكنه . . . "الطمع" . . . و . . . "الحسد" . . . الأفتان اللتان تقومان بتشتيت أنظارنا عما عندنا . . . حتى تمر بنا الأيام . . . والسنون . . . فلا نعود نملك . . . طاقة . . . ولا وقتاً . . . للحصول على ما "تمنيناه" من الآخرين . . . فضلاً عن . . . تنمية . . . واستثمار . . . ما عندنا . . .

أليست تلك غفلة . . . و غباء . . . منطقياً؟

لقد حدثنا الأولون . . . عن . . . "نهاية غير سعيدة" . . . لمن يسير في هكذا طريق ، . . . فما أحرانا أن نتعلم . . . ونعرف مقدار . . . البؤس . . . والهم . . . والشقاء . . . والتعاسة . . . والقلق . . . حين . . . "نراقب" . . . الآخرين . . . فلم لا نكون أذكياء بتدارك . . . هكذا نتائج؟!

مرزوق . . . شاب طيب . . . يملك مقومات كثيرة . . . مع فقره . . .

ومنها . . . تحصيله العلمي . . . ويعمل بوظيفة محترمة . . . ولكنه . . . لم يكن . . . سعيداً . . . بل كثيراً ما يردد . . . آه لو كان عندي ما عند فلان . . . وآه انظر إلى فيلا جارنا فلان . . . وآه ما أجمل سيارة صديقنا فلان . . . ليت عندي مثلها . . . !

وكلي ثقة . . . بأن مرزوقاً . . . كان من الممكن أن يعمل ويجد . . . ويوظف جزءاً من طاقته المهدورة والمتوترة . . . في العمل للوصول إلى شيء من أمنياته . . . وعلى الأقل . . . للوصول إلى "السلام النفسي" . . . مع نفسه التي بين جنبيه . . . بألا "يتعبها وتتعبه" . . .

كلمة . . . إلى . . . "مرزوق" . . . و . . . "مرزوقة" . . . أن يتقوا الله في أنفسهم . . . ويبدؤوا بالتعرف على . . . الخيرات والنعم التي . . . أعطاهم الله إياها . . . ولعل أولها . . . نعمة العافية . . . فمن رحمة الله سبحانه . . . أن يرزق المرء . . . الصحة والعافية . . . فكم من غني . . . يطلب الدواء بالمال كله . . . فلا يجده . . .

فهلا انتبهنا إلى . . . ما عندنا . . .!

١٧ - سـعيد الصيني... والله سـعيد...

وسعيد هذا هو صديق عزيز تعرفت عليه ، وهو شاب صيني . . . دمث الخلق . . . طيب المعـشـر ، هين لين . . . ترتاح له . . . من أول نظرة! نعم . . . فأول ما يقابلك فيه . . . ابتسامته . . . وآخر ما تعلم عنه . . . حاجته . . . وفقره الدنيوي . . . فهو عزيز النفس . . . مع أنه ذو عيال . . . وذو عيال كثير . . .

راتبه لا يكاد يغطي ربع حاجات أسرته . . . بالإضافة إلى احتياجات تعليم أطفاله السبعة! ما شاء الله . . . ولكن . . . مع ذلك . . . تجده راضيا بما قسم الله له . . . ففتح الله عليه . . . فلا أكاد أزوره أو ألتقي به . . . إلا وحاجته مقضية من جهة ما . . . أو خلق ممن يسخرهم الله له . . . يأتون إليه بأنفسهم . . .

في الصين . . . طبقاً للقانون . . . ممنوع إنجاب أكثر من طفل! وسعيد لديه . . . سبعة . . . الله يحفظهم ويوفقهم . . . ناقشته في ذلك ذات مرة فقال : الله كريم . . . حكيم . . . عليم . . . وهاب . . . رزاق . . . سميع . . . بصير . . . لطيف . . . عظيم . . . فعلام القلق؟ الله يتكفل بنا . . . سبحانه . . .

التقيته في المدينة المنورة حين كان طالباً هناك . . . وكان لا يملك إلا القليل . . . ويعيش مع زوجته في بيت صغير . . . وكان منزله قبلة للزائرين والطلاب الأجانب من خارج المملكة العربية السعودية . . . يستضيفهم . . . ويساعدهم . . . ويسعى في قضاء حاجة المحتاج . . . بل إنه كان معروفاً لحملات الحج . . . ولحجاج الصين . . . يستقبلهم . . . ويطمئن على أحوالهم . . . ويدلهم في المناسك . . .

نسيت أن أذكر . . . أن سعيداً خريج الجامعة الإسلامية في المدينة

المنورة . . . وقد حضر إلى الكويت . . . وعمل مع إحدى اللجان الخيرية الكويتية . . . لجنة التعريف بالإسلام . . . متابعاً للجالية الصينية في الكويت . . . فأسلم على يديه بفضل الله . . . أكثر من خمس مائة شخص . . .!

الدنيا . . . تأتي راغمة . . . وتلفظ من . . . يركض وراءها . . . فأحدنا يفكر في هموم دنياه الكثيرة . . . ويلتفت يميناً وشمالاً إلى عياله فيجد بعض الأحيان . . . هماً . . . فيبدأ القلق يتسرب إليه من حيث لا يدري . . . ولكن . . . كما يقول المثل : من ينظر إلى مصيبة غيره . . . تهن عليه . . . مصيبته . . .

كلما جال بخاطري حال أحد أصابه القلق . . . تذكرت سعيداً . . . السعيد . . . فعلاً . . .

١٨ - لا تلتقط الكـــرة... من الآخـرين...

نحن دائمـاً . . . تواقـون . . . لخدمـة الآخـرين . . . وليس في ذلك عيب . . . بل هو شعور جميل . . . من المهم أن يحرص الإنسان على تنمـيـتـه . . . ولكن . . . من الضـروري أيضـاً . . . أن نعـرف . . . إمكاناتنا . . . وحـدودنا . . . حـتى لا يطغى عـملنا في خـدمـة الآخرين . . . على . . . حاجاتنا في . . . خدمتنا لأنفسنا . . .!!

كيف يكون ذلك؟

كم مرة . . . كنت في المكتب . . . ورن جرس الهاتف . . . وإذا بصديق لك على الطرف الآخر . . . يبث لك تحياته . . . ثم يبدأ بسرد مشكلته مع . . . زوجته . . . وأنت تعرفهما الاثنين . . . فتبدأ . . . "تتعاطف وتتفاعل" معه . . . ومع قصته . . . وتبدأ في . . . التقاط الكرة . . . منه . . . ثم . . . تشغل نفسك . . . في محاولة التفكير بالمشكلة ووضع الحلول لها . . . وكيفية التصرف . . . وماذا لو فشلت . . . وغيرها من الأفكار . . .! لماذا؟ . . . ما الداعي لذلك؟

وكم مـرة . . . جلست مع زمـيل في العـمل . . . وبدأ يبث لك همومه . . . من تكليفه بوضع تقرير طويل عن مهمة ما في العمل . . . وكم هو قلق جداً . . . وكيف أنه يحتاج من . . . يعينه . . . نظراً إلى ضيق الوقت . . . و . . . و . . . و . . . ثم . . . تبدأ هنا . . . بالتقاط الكرة منه . . . لتعرض . . . "المساعدة" . . . ثم . . . بعد أن يقوم زميلك . . . تتذكر أن عندك مواعيد متأخرة لبعض التقارير التي أنت بنفسك مشغول في الإعداد لها . . .؟

يحـدث ذلك لنا . . . وبصـفـة . . . يومـيـة . . . ولا نتـعلم من . . .

التجربة . . .!!

إنني هنا لا أدعو بتاتاً . . . إلى التوقف عن . . . مساعدة الآخرين . . . أبداً . . . فإن مساعدة الآخرين . . . بحد ذاتها . . . نوع من إضفاء الراحة النفسية . . . ولكنني أدعو إلى . . . تمييز قدراتنا . . . ومعرفة إمكاناتنا . . . حتى . . . لا نحمل أنفسنا . . . هموماً . . . وقلقاً . . . نحن في غنى عنه . . . وهذا هو . . . لب المسألة . . .

لنتعلم . . . حين . . . نسمع حكايات الآخرين . . . ألا نلتقط الكرة . . . فالمشاركة الشعورية . . . شيء . . . وزيادة القلق . . . شيء آخر . . . والاثنان مختلفان . . . ولو أحسنا تقدير أمورنا . . . وتقدير أمور الآخرين . . . لاستطعنا التخفيف من . . . مصادر قلقنا . . . التي قد يكون سببها . . . أننا . . . نستجلب . . . هموم الغير . . . لنضيفها إلى . . . همومنا . . .

لنتعلم . . . قول «لا» . . . في الوقت المناسب . . . بصدق وشجاعة . . . فإن ذلك يوفر علينا . . . وعلى الآخرين . . . تقصيرنا . . . في خدمتهم . . . وتقصيرنا في حق أنفسنا . . .

١٩ - حمودي... اسم الله عليه... لاعب أطفالك...

هدا هدا . . . شرّه غدا . . .
حمودي اسم الله عليه . . . بدا يمشي بدا . . .
خطوة خطوة لا يطيح . . . لي تعب خل يستريح . . .

مقطع من أغنية جميلة . . . تخاطب الطفل . . . وهو بالضبط ما نود الحديث عنه هنا . . . فما أجمل ملاعبة الطفل . . . تفتح أسرار القلوب . . . وتنشر البهجة والسعادة . . . من خلال كلمات بسيطة . . . تتأمل فيها طفلك . . . وتبثه . . . شيئاً مما بداخلك . . . فيخرج معه "ما يشغلك" . . . كمن يغسل قلبه . . . وهو لا يشعر . . .

ترى . . . كم مرة . . . داهمتك الهموم . . . واعتراك القلق . . . سواء في عملك . . . أو في الطريق . . . أو في أي مكان . . . ثم . . . عدت إلى البيت . . . وإذا بطفلك أو طفلتك . . . أمامك . . . فتقبل عليه . . . فإذا بهمومك . . . ومن دون سبب . . . تبدأ تتساقط من على كاهلك . . . فتزيد من ضمك لطفلك . . . فتزداد سعادتك . . .

جربها . . . إنها وصفة عجيبة . . .!

إن القلق . . . والهموم . . . ذرات متراكمة . . . وكثرتها . . . على خفة بعضها . . . "تثقل" الكاهل . . . وإن بعض تلك الهموم . . . يحتاج إلى . . . "زحزحة" . . . من العيار . . . الخفيف . . . لتتطاير وتتلاشى فلا تعود تشغل البال . . . وقد يكون أحد طرق تلك "الزحزحة" . . . ملاعبة طفلك . . . فملاعبة الطفل نوع من . . . الرحمة . . . وعند مجيء الهموم . . . تتأذى الرحمة . . . فتدفع دفعاً . . . للخروج من

الجسم . . . وإن "استدعاء" . . . تلك الرحمة . . . هو عملياً . . . "طرد" لتلك الهموم . . . بشكل راقٍ وميسر . . .

فإذا ما داهمتك الهموم . . . وشعرت بالقلق يعتصرك . . . فلا تبتئس . . . واستجمع قواك . . . العاطفية . . . وخذ نفساً عميقاً . . . وأقبل بقلب منفتح . . . على طفلك . . . وضمه إليك . . . وداعبه . . . وانظر في عينيه . . . أملاً مشرقاً . . .

٢٠ - يا صاحب الهم... إن الهم منفرج...

يا صاحب الهَمّ إن الهَم منفرج . . .
أبشر بخير فإن الفارج الله . . .
فاليأس يقطع أحياناً بصاحبه . . .
لا تيأسن . . . فإن الصانع الله . . .

كلمات . . . من ذهب . . . يحسن صنعاً من يكتبها على ستكر . . . ويعلقها في مكان واضح أمامه . . . تذكره . . . وتنبهه . . . وتبشره . . . وتدفع عنه اليأس . . .

إننا كثيراً ما نحتاج . . . إلى مثل هذه "التذكرة" . . . أثناء "غفلتنا" . . . في غياهب الهموم . . . ومداهمة القلق . . . فالقلق سحابة من الهموم . . . تجعل أحدنا . . . ينسى "الأسباب" . . . ومسببها . . .

وأَبَشِّر كل من أصابه . . . هَمّ . . . أن بعده . . . فرجاً . . .! كيف؟

الله سبحانه وتعالى قال : "فإن مع العسر . . . يسراً . . ." وكررها مرة أخرى . . . "إن مع العسر . . . يسراً" . . . سورة الانشراح . . . فهنيئاً لمن تفكر بوعد الله . . . وهنيئاً لمن تدبره . . . وانظر حولك . . . فالأمثلة كثيرة . . .

ومن المهم جداً . . . لأي إنسان . . . أن يستند إلى . . . "قاعدة" . . . صلبة . . . و"إشارة" واضحة . . . تنبهه حين يؤزه القلق . . . أزاً . . . فلا يسقط في أتون القلق . . . ولا يذل . . . لجبروت الهم . . . ولا يسكر . . . لضربة القلق . . . وإنما يفيق . . . استفاقة العارف . . . الدال لطريقه . . .

ولو تعـثـر . . . لأنه ينظر إلى بعـيـد . . . إلى تلك القـاعـدة والإشـارة الواضحة . . . تنبهه . . . ألا تنزلق مع القلق . . . فتسقط . . .

وأن قم! وانهض . . . وخـذ بيـد نفـسك . . . بل خـذ بيـد غـيرك ممن تعول . . . وتفكر في حالهم لو سقطت . . . هنا . . . تبرز الحاجة إلى مثل هذه الإشـارة . . . وتبـدو فـائدتهـا واضـحـة . . . لصـاحـبـهـا . . . وقت حاجتها . . .

فكلمـا أصـابك نوع من القلق . . . والهم . . . فـتـذكـر . . . الأبيات المذكورة أعلاه . . . وكلمـا بادرت إلى ذهنك خواطر القلق . . . بادر أنت إلى تذكـر . . . الآيات التي ذكـرت أعـلاه . . . وأبشـر . . . وبشـر نفـسك وأهلك ومن معك . . . بالفرج . . . فذلك وعد . . . غير مكذوب . . .

٢١ - العمل... العمل... ما ينتهي...

ما أكثر ما "يشغل" الناس؟ . . . العمل . . .(ونقصد به هنا الوظيفة . . .) . . .

فهو . . . "حديثهم" . . . وهو . . . "ركضهم" . . . وهو . . . "سعيهم" . . . وهو . . . يا لسخرية القدر . . . بنفس الوقت "مصدر همهم" . . . وقلقهم . . .!

وتلك حقيقة . . . لطيفة . . .

فالمرء يخرج من صباح يومه . . . إلى "العمل" . . . وازدحام السيارات على الطريق . . . "يرفع ضغطه" . . . واستعجاله إلى مكان عمله . . . لإثبات وقت حضوره . . . "يزيد نبض قلبه" . . . ودخوله مكتبه . . . ورؤيته . . . مهام عمله . . . قد "تثير همومه" . . . ولقاؤه مع . . . مديره . . . قد . . . "يوتر أعصابه" . . . وعلمه بالمواعيد المحددة لإنجاز المطلوب منه . . . قد "تفور لأجلها كريات دمه" . . . وكلمة من هنا أو شد من هناك مع . . . مراجع . . . قد "تنرفزه" . . . ومكالمة هاتفية بالمطالب اليومية من . . . شريك حياته . . . قد "ترفع سكره" . . . و إشاعة في مكان العمل . . . عن موضوع ما . . . قد "تؤثر في تقديره للأمور" . . . وانتظاره إلى حين انتهاء موعد العمل . . . للعودة إلى بيته . . . قد "تظهر تجاعيد وجهه" . . . وخروجه بسيارته في الطريق المزدحم أيضاً . . . قد "ينهي كل ما سعد به في يومه" . . .

وهكذا . . . يومياً . . . متوالية من "الهموم" . . . تزيد . . . ولا تنقص . . . والعمل "مستمر" . . . وصاحبنا كذلك . . . حتى . . . "يستهلك" . . .!

ولا يعلم المسكين . . . أن العمل . . . إياه . . . مستعد . . . للتضحية به . . . بعد استهلاكه . . . بجرة قلم . . . بإحالته إلى . . . "التقاعد" . . . أو كما أسماه أخي الأكبر . . . مشاري . . . "مت قاعد" . . . فهل يحتاج الأمر منا . . . أن ننسى أنفسنا . . . وننسى أن نمنحها شيئاً من . . . "الاستراحة" . . . المؤقتة . . . كلما بدا للنفس . . . ازدحام ضغوط العمل . . .

والاستراحة المطلوبة . . . ليست بـ . . . "ترك العمل" . . . كلا . . . بل المقصود . . . أن نوجد لنا طرقاً شتى . . . "نوزع فيها" . . . جهدنا . . . وننظم فيها . . . "عملنا" . . . رفقاً بنفوسنا . . . وصيانة لأبداننا وعقولنا . . . فإن كانت السيارة . . . تحتاج . . . مع كثرة الاستخدام المتواصل . . . إلى الراحة وتغيير الزيت والفلتر . . . وغيره . . . أليس الإنسان إلى ذلك أحوج؟

إن العمر ينتهي . . . ولا تنتهي أعمالنا . . . فمتى ننتبه؟

حدثني عمي أحمد إبراهيم العبدالمنعم الدوسري . . . قال : انظر إلى القبور . . . والمقابر . . . كلهم لم ينتهوا من أعمالهم وأشغالهم . . .! فانتبه . . . وانتبه معي إلى نصيحة عمي .

٢٢ – قيادة السيارة... والقلق...

أعرف تماماً . . . مقدار القلق . . . الذي يصيب المرء . . . حين يخرج بسيارته إلى الطريق . . . فأنا أخرج يومياً . . . بسيارتي في الصباح الباكر . . . وإذا بالطريق "السريع" . . . يصبح بطيئاً كالسلحفاة . . . ويحدث مثل ذلك عند عودة الموظفين من أعمالهم . . . عندنا في الكويت . . . وقد رأيت أشد منه في سيئول عاصمة كوريا الجنوبية . . . فالسيارات لا تتحرك أكثر من متر واحد فقط . . . كل ٣ دقائق . . .! أي أعصاب . . . تتحمل ذلك . . . ساعتها . . . فما بالك عندما تكون . . . يومية؟

وترى . . . أنواع السلوك . . . الناشئ عن . . . ارتفاع معدل . . . "القلق" . . . عند السائقين . . . الذي يختلف طبقاً لـ . . . "خلفية الشخص" . . . الثقافية . . . والبيئة التي نشأ فيها . . . فتزيد الطين بلة عند البعض . . . وترى عكسها تماماً . . . عند البعض الآخر . . . نتيجة التعود اليومي . . . أو . . . "برود الحس" . . .

وقيادة السيارة في الطريق . . . هي عبارة عن . . . "معاناة" . . . بكل ما تحملها الكلمة . . . وقد يكون أولها . . . الخوف من الموت . . . والحوادث الرهيبة . . . وسلوكيات السائقين تجاه بعضهم . . . زد على ذلك . . . الشعار المروري الشهير والغامض في شوارع الكويت . . . "توقع غير المتوقع!" . . .

ولذلك . . . من المهم . . . "السيطرة" على المشاعر عند قيادة السيارة . . . فـ "القيادة" . . . بحد ذاتها . . . كلمة لها معنى كبير . . . إذ لها . . . مسؤوليات . . . ولها صلاحيات . . . وهذا بالضبط ما يجب أن

ينتبه إليه المرء . . . حين يفكر في قيادة سيارته . . . فلو تصورت نفسك في هذه الحال . . . لأحسست فعلاً بأن الأمر ليس مجرد . . . تشغيل السيارة و . . . "الضغط على دواسة البنزين" . . . بقدر ما هو . . . "تشغيل أحاسيسك . . . والضغط على مسؤولياتك" . . . لتنظر بعدها . . . كم من القرارات . . . المتتالية . . . تضطر أن تتخذها . . . وتنفذها . . . بسرعة كبيرة . . . !

٢٣ - نعم... تستطيع أن تفعل... يس يو كان دو إت...

كلمات . . . ذات مفعول آسر . . . يستطيع أي منا . . . لو رددها وآمن بها . . . أن يحرك الجبال . . . فما بالك . . . بإزاحة القلق . . . نفسه . . . !

أول مرة رأيت استخدامها . . . في إعلان تلفزيوني في أمريكا . . . لجذب الشباب للانخراط في القوات البرية . . . في الجيش! ومن يستطيع ترغيب الناس في ذلك؟ ولكنهم استخدموا صوراً مؤثرة . . . تبين تحدي العوائق والمستحيل . . . من خلال ترديد تلك الكلمات السحرية . . . يو كان دو إت . . . إن ذي آرمي . . .(تستطيع أن تفعلها . . . في الجيش) . . .

يومها . . . أدركت كم هي عميقة تلك المعاني . . . التي يجب أن يتشرب بها . . . كل من أراد تحدي العوائق . . . بل المستحيل . . .

إنك لو كررت مثل هذه المعاني على شخص . . . يهاب من الإقدام . . . على أمر ما . . . فإنك . . . بتشجيعك المتكرر بمثل هذه الكلمات الجبارة . . . ومن خلال . . . "تشريبه إياها" . . . يومياً . . . ستجد نتيجة عجيبة . . . حتماً . . . وستبهر للنتائج الغريبة . . .

عكس ذلك تماماً . . . لو تم "تشريب" معان أخرى سلبية . . . لشخص ما . . . حتى لو كان مقداما . . . فستجده يبدأ . . . بالتهيب . . . وسرعان ما . . . ينكسر . . . وهو ما نسميه في المثل عندنا في الكويت . . . "تكسير المياديف" . . . فيقال للشخص حين يعمل على . . . "تثبيط" . . . شخص آخر . . . كأن يكثر من قوله : ما تقدر . . . أو . . . أنت لست على قدرها . . . فيقال له : لا تكسر مجاديفه . . .

إن للكلمات . . . إيحاءً . . . جباراً . . . وإن استخدامها بطريقة إيجابية . . . في وقتها . . . وفي ظرفها المناسب . . . يفعل الأفاعيل . . .

والقلق . . . أمر ليس بالمستحيل . . . ويمكن عمل الكثير . . . للتغلب عليه . . . فلو وجد من "يرعى مشاعر" . . . المصاب بالقلق . . . فيقوم على . . . "تشريبه" . . . كلمات رفع الهمة والعزيمة . . . ويقوم بتوجيهه بالكلم الطيب . . . لاستطاع . . . ذلك الشخص القلق . . . بقدرة قادر . . . أن يتغلب على "نفسه" . . . التي توحي إليه . . . سراً . . . لتثبيطه . . . ولاستطاع أن يقلب حاله من حال بائس أو يائس . . . إلى حال أرحب . . . ووضع أفضل . . . ونتيجة أحسن . . .

فإن مررت يوماً . . . بقلق نفسي . . . فالتقط كلمات طيبة . . . كتلك . . . واعمل بها . . . وستجد العجب العجاب . . . صدقني . . . غيرك الكثيرون . . . فعلوها . . .

فافعل . . . فإنك تستطيع . . .

٢٤ - خـــذها من... مـضـــيف طيران يونايتد...

كنت في زيارة إلى الولايات المتحدة الأمريكية . . . ركبت الطائرة المتوجهة من سان فرانسيسكو إلى واشنطن العاصمة . . . وكانت في ذاتها رحلة طويلة ومملة . . . تطير بها الطائرة . . . في رحلة تمتد أكثر من خمس ساعات . . . عبر القارة الأمريكية من أقصى غربها إلى أقصى شرقها ، وتخيل معي . . . الملل . . . الممكن أن يصيبك في مثل هذه الرحلة . . . فما بالك بمن كانت . . . وظيفته . . . ركوب مثل هذه الرحلة يومياً . . .!

لقد تفكرت في ذلك كثيراً . . . وبدت أمامي صورة بعض الموظفين عندنا في الكويت . . . وتذمرهم وتأففهم . . . وضجرهم . . . من الملل . . . وعبارتهم الدائمة . . . : "مالنا خلق . . . ملينا . . ." فرثيت لحال أولئك العاملين في الطائرة . . . على نفس الخط . . . الطويل الممل . . .

ثم قفزت إلى ذهني صورة تخيلتها للعاملين على تلك الخطوط الطويلة . . . والتأفف والملل . . . وسوء المعاملة مع الركاب . . . وسوء الخدمة . . . وتفكرت في ذلك . . . وقلت : لن ألومهم فالوضع . . . كما يبدو . . . لا يسر . . .

ما إن أقلعت الطائرة . . . ثم استقرت في خطها . . . حتى أعلن قائد الطائرة عن السماح بفك الأحزمة . . . والإذن للطاقم ببدء الخدمة للركاب . . . فإذا بهم ينطلقون . . . كل إلى موقعه . . . ويبدأ مرورهم بين الركاب لتوزيع المرطبات والسناك . . . أو الوجبة الخفيفة . . . .

لا أدري لماذا تلاشت من ذهني كل الأفكار الأولى عن الملل وسوء

المعاملة التي توقعتها . . . من أفراد الطاقم . . . وأنا أشاهد المضيف المخصص لموقعنا في الطائرة وهو يدفع عربة المرطبات أمامه . . . بنشاط . . . وابتهاج . . . وخفة . . . وابتسامة لطيفة . . . وأسلوب مميز . . . فهو يمازح هذا . . . ويلاطف ذاك . . . ويداعب هذا . . . ويحادث تلك . . . ويجثو عند ذاك . . . ويلقي قفشة مع هذاك . . . كان الرجل شعلة من "البهجة" . . . أضاءت مقصورتنا . . . انتبهت إلى نفسي خلالها وأنا أضحك . . . من فرفشة صاحبنا . . . وتلفت حولي . . . لا شعورياً . . . وإذا بجميع الركاب حولي . . . يضحكون . . . وأقلهم يبتسم . . .!

عجبت لهذا الرجل . . . فلما اقترب مني . . . ناديته باسمه . . . وكان مكتوباً على صدره . . . يا هذا ، ما سر البهجة والنشاط اللذين ينبعثان منك . . . مع أن الرحلة طويلة ومملة . . . والعمل ذو رتابة . . .؟ فنظر إلي مبتسماً وصرخ ، وكان باقي الركاب بجانبي يسمعون سؤالي له . . . : اسمع يا صاح . . . في أمريكا أكثر من ٧٠ ٪ مهمومون . . . وأنا لا أريد أن أكون منهم . . .!

بساطة . . . وشفافية . . . لخص مضيف يونايتد . . . سراً عجيباً من أسرار التغلب على القلق . . . في العمل . . . وسراً رائعاً في التخلص من القلق . . . حين تعرف وتؤمن . . . بأنك لا تريد أن تنضم إلى أسراب . . . المصابين بالقلق . . . فتؤهل نفسك . . . ذهنياً . . . وجسدياً . . . وتنفصل شعورياً . . . فتمحو مصدراً من مصادر القلق كبيراً . . . وتسد عن نفسك باباً . . . مجرد فتحه كفيل بتحويلك إلى . . . أسير القلق . . . فهل تفعل؟

٢٥ - مـشـــــاري... والإنترنت...

مشاري . . . شاب كويتي . . . طيب . . . ومتحمس . . . بدأ حياته العملية . . . بجد وكفاح . . . فقد ترك المدرسة وهو في ثانية ثانوي . . . والتحق بوظيفة . . . بل . . . عدة وظائف . . . كان يتنقل من واحدة إلى أخرى . . . بحسب ما يرتاح له هو . . . وحسب تواجد أصدقائه . . . وكان حريصاً على . . . رضا والدته . . . وقد كان باراً بها . . . حتى بعد أن تزوج وأصبح عنده أطفال وبيت وحده . . . كان يزور والدته . . . يومياً . . . بل إنه اشترى منزلاً . . . قريباً من بيت والدته . . .

مشاري . . . أكمل دراسته . . . وحصل على الشهادة الثانوية . . . من خلال الدراسة المسائية . . . ثم . . . دخل معهد التكنولوجيا . . . وحصل على شهادة الدبلوم . . . وكان لايزال يعمل في إحدى شركات النفط . . . مع كل ما في ذلك من . . . تعب . . . وهم . . .

ثم . . . دارت الأيام . . . واستقر رأيه على أن . . . يتقاعد . . . فقد كان الدوام طويلاً . . . من الثامنة صباحاً وحتى الرابعة مساء . . . وأصبح لزاماً عليه أن يعطي شيئاً من وقته . . . إلى طفليه . . . منى . . . ومحمد . . . وقد فعل . . . وتقاعد . . .

ولكن . . . بعد شهر . . . من التقاعد . . . انتبه مشاري . . . إلى . . . "رتابة" برنامجه اليومي . . . الذي اختلف تماماً . . . عن أيام عمله . . . فقد كان يصحو باكراً . . . ويتابع مسؤولياته . . . في عمله . . . واليوم . . . أصبح . . . غير ملزم بالصحو مبكراً . . . ولا توجد لديه . . . "مسؤوليات" . . . ولا "يرجع إليه" . . . موظفون . . . بل . . . بدأ . . . "يحن" . . . إلى جدول عمله . . . ولكن . . . قد انتهى الأمر . . .

والرجل متقاعد . . . فهل يظل . . . "بلا عمل"؟

ثم . . . التفت إلى . . . الإنترنت . . . ولم تكن لديه تلك الفكرة عن الكمبيوتر . . . فبدأ يتعلم . . . استخدام الكمبيوتر . . . ثم بدأ يشغل وقته في . . . تصفح الإنترنت . . . وبدأ يتعرف على منتديات الحوار . . . فاختار أفضلها . . . ثم . . . بدأ يكتب فيها . . . ويمارس . . . تلك الهواية . . . ووجد نفسه . . . وبدأ يتفنن في الكتابة . . . بل . . . أصبح له . . . "خطه" . . . وإبداعاته . . .

مشاري . . . استطاع . . . أن يحول دون أن . . . "ينهي حياته" . . . العملية . . . والإنتاجية . . . من خلال . . . تحويله لطاقته . . . إلى . . . مجال آخر . . . يشغل وقته . . . في الخير . . . بدلاً . . . من . . . أن "يبكي على نفسه" . . . أو . . . يجلس على كرسي هزاز . . . ويراقب الشمس متى تطلع ومتى تغرب . . .

٢٦ – البحث عن... التميز... قد يكون متعباً...

كـثـيـر من الناس . . . يودون دائمـاً أن يكون عـملهم . . . كـامـلاً (PERFECT)... ، وهذا شيء طيب . . . ولكنه ليس بالضرورة . . . متاحاً للجميع . . . في كل الأحوال . . . فبعد كل شيء الناس يختلفون في قدراتهم . . . والتنافس بين الناس يعتبر فرصة . . . ليتميز بعضهم . . . من بعض . . . ولذلك . . . غالباً ما يبرع البعض في مهارات أو قدرات معينة . . . وتبقى فسحة . . . يبرع فيها البعض الآخر . . . وتلك سنة الحياة . . .

من هذه المقدمة . . . نود أن نطمئنك . . . عزيزنا القارئ . . . بأنه لا ينبغي عليك . . . بتاتاً . . . أن ترفع معدل "قلقك" . . . من خلال مسيرتك في هذه الحياة . . . حين تتعرض لموقف كنت حريصاً فيه على . . . "التميز" . . . كعادتك . . . ولكنك ببساطة . . . لم تتميز . . .

إن ذلك أمر طبيعي . . . يحدث لك . . . ويحدث لغيرك . . . بصفة يومية . . . ويجب عليك التفريق بين . . . "رغبتك" في التميز . . . وبين "إمكانات" الآخرين . . . وفرصهم أيضاً . . . للتميز . . . فالكل يبحث . . . مثلك تماماً . . . عن التميز . . . ولكنها فرص الحياة . . . التي قد تتيح لك . . . مرات كثيرة أن "تبرز" . . . تميزك . . . ولا تراها تحدث . . . لآخرين في نفس الوقت . . . في مثل موقفك . . . وفي أماكن أخرى . . .

إن من المهم جداً . . . إراحة النفس . . . و "رفع الضغط" عنها . . . حين تقتنع بأنك بشر . . . من الممكن أن تصيب و "تخطئ" . . .

وإنني هنا لا أدعو إلى . . . "دنو الهمة" . . . أبداً . . . فالهمة

العـاليـة . . . مطلوبة . . . وبغـيـرها . . . لن تصل . . . إلى أهدافك . . . ولكن حـــديثنا هنا . . . إنما هو دعـــوة . . . لكل من "يبـــحث عن التميز" . . . ولاحظ . . . "يبحث" . . . فليس الأمر مجرد "صدفة" . . . وإنما هو عملية مرهقة ومتعبة . . . مادياً ومعنوياً . . . وقد قيل قديماً . . .

* ومن "يطلب" الحسناء . . . لم يغلها المهر .
* من طلب العلا . . . "سـهر" الليالي . . .
* ومن لا يحب "صعود" الجبال . . . يعش أبد الدهر بين الحفر . . .

كـمـا أن من المهم . . . أن يعـرف المرء . . . قـدراته وإمكاناته . . . وبالتـالي . . . يتـعـرف على . . . "الميـادين المناسـبـة" . . . في بحـثـه عن التـمـيـز . . . "فـرحم الله امرأ . . . عـرف قـدر نفـسـه . . ." فـلا يكلف نفـسـه . . . أكـبـر من طاقـتـهـا . . . رغـبـة منه في . . . السـبـاق مع الآخـرين . . . في كل شيء . . . فـهل رأيت شـخـصـاً يدخل سـبـاق السيارات السريعة . . . بسيارة عائلية . . .؟

٢٧ - في اليابان... السعر محدود...

ظاهرة عامة . . . ولطيفة . . . رأيتها في اليابان . . . وهي أن الأسعار . . . محدودة . . . فأي محل تدخله تجد الأسعار مكتوبة وليس عندهم شيء اسمه . . . "المفاصلة" في السعر . . . وقد لا تنفرد اليابان بهذه الظاهرة . . . إلا أنني لاحظت أن القوم . . . قد وطنوا أنفسهم على طريق كهذا . . . وكأنهم قد عرفوا . . . مسبقاً . . . قيمة مثل هذا السلوك الحضاري . . . في إزاحة الهم والقلق . . . الناشئ عن العملية المرهقة نفسياً والمسماة . . . "المفاصلة في السعر" . . .

وقد ألقى مثل هذا . . . "العرف" . . . عندهم . . . بظلاله على الناحية النفسية . . . إذ يندر أن تجد الخصام أو الجدال . . . بين اليابانيين . . . فهم ببساطة . . . لم يتعودوا عليه . . . ولم يعلموا أنفسهم . . . "الشطارة والمفاصلة" . . . وبالتالي . . . كانوا هم . . . "أشطر" . . . من كثير من الشعوب التي أضاعت أوقاتها وأضاعت طاقاتها . . . وأغرقت نفسياتها . . . بجو المشاحنات . . . من خلال عدم تحديد السعر . . .

إن البعض من الشعوب ، وبكل أسف . . . قد اعتاد على ذلك . . . من خلال العرف العام في الأسواق عندهم . . . قد اعتاد على "المفاصلة" . . . والمجادلة . . . بل القيام "بزيارات" . . . مكوكية . . . إلى محلات قد تبعد أو تقرب . . . ليعود لاحقاً . . . إلى نفس المحل الأول . . . بسبب فرق بسيط في السعر . . . قد لا يساوي القيمة النفسية لما "حرقه" . . . من أعصابه . . .

أفلا يصلح أن يكون هناك نوع من . . . "العرف" . . . للمحافظة على النفسية؟

إن أمراً بسيطاً مثل هذا "العرف" ... له الأثر الكبير في ... "الإنتاجية" ... بين أفراد الشعب ... حيث أتاح الفرصة لاستغلال الطاقة والوقت ... في الناحية الإنتاجية ... بدلاً من إهدارهما على ... الناحية الجدلية ... مما أعطى صورة طيبة عن شعب ... يعشق الإنتاج ... وليس شعباً ... يعشق الجدل .... وواضح جداً الفرق بين إنتاجية أي من الجانبين ...

وقد أسدل مثل هذا العرف ظله ... على الجانب السلوكي بين كثير من اليابانيين ... إذ إنك غالباً ... لا ترى يابانياً ... "في حالة جدال" ... كما أن الكثيرين قد وطنوا أنفسهم على عدم الاستجابة للجدل غير المنطقي ... وقد حدثني صديق سوداني ... كان يدرس في اليابان ... أنه لم ير أياً من زملائه من الطلاب اليابانيين ... يتجادل بغير منطق ... ولذلك فقد قام بتجربة طريفة ... بأن حاول "استثارة" ... زميل له في الفصل ... بكل طريقة ... فلم يرد عليه ... بل لم يزد على أن قال : آريجاتو ... (بمعنى . شكراً) ... ثم أعطاه ظهره ... وانصرف ...

فإذا أردت ... أن "تستهلك" ... طاقتك ... و "تحرق" ... نفسيتك ... فما عليك إلا ... ممارسة حق ... "المفاصلة في السعر" ... وإن أردت العافية ... فعليك بالعرف الجديد ...

٢٨ - بدل أن تلعن الظلام...أشعل شمعة...!

مثل صيني معروف . . . ومشهور . . . جداً . . . كثيراً ما نسمعه يتردد على ألسنة الكثير من الناس . . . ولكن . . . هل نطبقه؟

بكل أسف . . . إن الكثيرين منا . . . لا يطبقون ذلك . . . ببساطة لأن الصبر دائماً . . . عند الصدمة الأولى . . . والكثيرون . . . "قليلو الصبر" . . .

والمثل . . . يحكي نموذجاً فريداً . . . وواضحاً . . . للطريقة "المعتادة" . . . التي تتبعها النفس الإنسانية . . . في التعامل مع . . . حالات "الظلام" . . . وما أكثرها . . . فبمجرد حدوث . . . أبسط مشكلة . . . من خلال موقف ما . . . تبدأ العقلية . . . بعملها بالطريقة . . . السلبية . . . لا الإيجابية . . . وتجدنا وبكل أسف . . . ننساق وراءها . . . في البدء ب "لعن الظلام" . . . بدلاً من أن تقودنا . . . "عقليتنا" . . . إلى التفكير في كيفية . . . "إعادة النور" . . .

إن عقلية كهذه . . . نتربى عليها . . . ويتربى عليها صغارنا . . . لاشك في أنها تقود إلى كارثة . . . بل إلى كوارث . . . خصوصاً إذا أخذنا في بالنا . . . بعض المواقف . . . الخطيرة . . . التي تحتاج من المرء أن . . . يقف ويتصرف بسرعة وبحزم ويقدم الحلول . . . لا أن يقدم . . . "الشكوى" . . . ولك أن تتخيل أي موقف مماثل يمر بك . . . وتتذكر "مواقف" . . . من حولك . . .

ومن الضروري أن ندرك . . . أن جزءاً من "القلق" . . . الذي قد نصاب به . . . لربما هو ناتج عن . . . عقلية كهذه . . . نتعامل بها مع المواقف . . . وبالتالي . . . حين نود أن . . . نطرد القلق السلبي . . .

فلا ندعه يتغلب علينا . . . أو أن يسيطر على "مواقفنا وتصرفاتنا وسلوكنا" . . . فيجب أن نفكر بالطريقة الإيجابية و . . . "ندرب" أنفسنا على . . . التعامل الإيجابي مع المواقف . . . فلا نفكر بلعن "شيء ما" . . . قبل أن نفكر . . . كيف نشعل شمعة . . .

إن الفرصة لا تزال متاحة . . . لأطفالنا . . . لكي نعلمهم . . . مثل هذه التقنية . . . البسيطة . . . التي لن تكلفهم شيئاً بقدر ما ستكون . . . وسيلة ناجحة لهم . . . ليكونوا "قادة" . . . في المواقف . . . فإذا ما كسر ابنك كأس الماء . . . على بساطة الموقف . . . علمه ألا يحس بالرعب . . . في موقف كهذا . . . وألا يبكي ويندب حظه . . . بل . . . أن يقول : الحمد لله . . . أن المصيبة لم تكن أكبر . . . سأحضر مكنسة وأرجو الابتعاد حتى لا يصاب أحد . . . انتهى .

مثل هذه التربية . . . تجعل مثل هذا الطفل . . . منقذاً . . . وقائداً . . . في المستقبل . . . حين تقع مصيبة . . . يبكي البعض عندها . . . ويجزع . . . ويخر ساقطاً . . . بينما يقف هو . . . ليوجه هذا أو ذاك . . . وينقذ هذا وذاك . . .

(تحذير . . . لا نقصد هنا أن تضع معك ولاعة وشمعة في جيبك . . . دائماً . . .)

٢٩ - الكاريكاتير... اسـتراحة لطيفة...

الكاريكاتير . . . هو المعروف بفن رسم الشخصيات بطريقة مضحكة وتعليقات طريفة . . . وأصبح الكاريكاتير بنداً أساسياً في الصحف اليومية . . . تفرد له جزءاً من أحد صفحاتها الرئيسية . . . فهو يلخص . . . بصورة مضحكة . . . واقعاً أو قصة . . . أو حدثاً . . . ينتقد فيه راسم الكاريكاتير . . . ذلك الوضع . . . فتجد نفسك تبتسم تلقائياً . . . وقد تضحك ملء شدقيك . . .!

وموضوعنا هنا . . . نحول نظرك فيه . . . إلى مصدر لطيف . . . لجرعات . . . "التغيير" . . . التي قد يحتاجها الفرد منا . . . في بعض أوقات . . . "الزحمة" . . . أو ازدحام وتكالب . . . المهام في هذه الحياة المليئة بالكثير من المنغصات . . . والمسؤوليات . . .

ولا تعتبر ذلك محاولة . . . للهروب . . . فالهروب أبداً لم يكن طريقاً لحل الأمور . . . فضلاً عن . . . تفريج الهموم . . . وإنما هو صورة من صور . . . الاستراحة . . . يحتاج المرء منا إلى تناولها . . . لينفض عنه شيئاً من الرتابة والملل . . . وليجدد . . . بعضاً من . . . مشاعره . . .

ومصادر الكاريكاتير . . . كثيرة . . . أولها الصحافة . . . وما عليك إلا فتح أي صحيفة . . . ولاسيما اليومية منها . . . لتجد "آخر نكتة" . . . أو قفشة . . . عن وضع ما . . . في حياتك اليومية . . . والإنترنت . . . من أكبر المصادر . . . فيمكنك الدخول من خلاله إلى أي صحيفة عالمية . . . والاطلاع على الكاريكاتير فيها . . . أو البحث عن كلمة . . . "كاريكاتير" . . . لتلقي لك الإنترنت بكم هائل من الرسوم لمواقف طريفة . . . في مختلف دول العالم . . .

جرب . . . ولن تخسر . . . واعتبرها . . . ساعة استراحة . . . في حياتك اليومية . . . "تغير" بها من رتابة تلك المشاعر . . . وتلين تلك الأحاسيس . . . وتحرك فيك الابتسامة . . . التي لاشك تحتاجها كثيراً . . . في أجواء عالمنا اليوم التي تشغل المرء . . . فلا يجد متسعاً . . . ليدلل نفسه ويغسل عنها شيئا من . . . الهموم . . .

وقد وضع د . أحمد زكي . . . رئيس تحرير مجلة «العربي» الكويتية . . . عبارة مشهورة . . . في باب عن النكت والكاريكاتير . . . في مجلة اشتهرت بالرصانة . . . : "اضحك . . . تضحك الدنيا معك . . . وابك . . . تبك لوحدك . . ." . . .

جرب . . . وأخبرنا . . . !

٣٠ - مشــاكل في البيت...؟ لا مــشــكلة...!

البـــيـت . . . ذلك المكان الجـــمـــيـل . . . عش الأســـرة . . . و "منتجعها" . . . تقضي فيه حياتها . . . ما بين جنباته . . . فتكون فيه . . . أجمل الذكريات . . . و "أتعسها" . . . أيضاً . . . وكما قيل قديماً . . . فالبيوت . . . "أسرار" . . .

والبـيـوت . . . غـالبـاً . . . تتكون من الزوج . . . والزوجـة . . . والأطفال . . . بنات وأولاداً . . . يتعايشون فيما بينهم . . . يختلفون في آرائهم أو "نظرة كل منهم" . . . إلى الأمـور . . . وفـقـاً لخلفـيـة الأب والأم . . . والبيئة والتربية التي جاء منها . . . كل منهم . . .

وعلى ذلك . . . ينشأ . . . الأطفال . . .

ومن خـلال . . . "الممارسة الحـياتيـة" . . . للزوجين . . . لا شك أنه تحدث بعض المواقف . . . التي مهما كانا متفقين عليها . . . فسيختلفان في . . . "وجهة النظر" . . . فيها . . . ومن هنا . . . مكمن تلك . . . الشـرارة . . . التي قد "تتقد" . . . في بعض المواقف . . . فتثير . . . "مشكلة" . . . أو . . . تنطفىء في بعضها الآخر . . . طبقاً لـ . . . "سخونة" . . . أي من الطرفين . . .

إذاً . . . فالمشاكل في البيت . . . ممكنة . . . وواردة . . . بل وصفها البعض . . . لكثرة حدوثها . . . بأنها "ملح الحياة الزوجية" . . . ويا له من . . . ملح . . . لذلك كان لزاماً على . . . "حكماء البيت" . . . الزوج والزوجة . . . أن يحرصا على . . . مقدار هذا الملح . . . فلا "يزيدانه" . . . فتصبح الحياة . . . في البيت . . . "مالحة" . . . يتأذى من طعمها . . . الصغار . . . قبل الكبار . . . وكذلك . . . لا "ينقصانه" . . . فتصبح

الحياة في البيت . . . "ماسخة" . . . يتأفف منها . . . أيضاً الصغار . . . فضلاً عن الكبار . . .

ولا ندعو هنا . . . إلى إثارة المشكلات حتى . . . تتمكن كل أسرة من "تذوق" مقدار الملح المناسب . . . فذلك أمر غير سليم . . . ولكننا ندعو إلى . . . أن تسير الأمور . . . "طبيعية" . . . فكل بيت . . . لا شك . . . تحدث فيه المشاكل . . . فاختلاف وجهات النظر أمر . . . طبيعي . . . وإنما غير الطبيعي . . . "تراكم" . . . هذه المشاكل . . . بدون حل ومواجهة صحيحة . . . ومن ثم . . . "التعود على خلق المشاكل" . . . فيصبح هناك "نمط" ... (PATTERN) في ذلك البيت . . .

هنا . . . يجب على "حكماء" البيت . . . الانتباه . . . وعدم الوصول إلى مرحلة . . . "النمطية" . . . فتكون الأسرة . . . "مشكلجية" . . . أو متكررة المشاكل . . . مما يخلق جواً عاماً في البيت . . . تعود بعده الحياة . . . سيئة المذاق . . . فلا تنعم الأسرة بالسعادة . . . ويخيم عليها جو . . . "القلق" . . . المصاحب دوماً لهذه . . . النمطية . . .

ومن عرف ذلك . . . فقط . . . استطاع أن . . . "يستمتع" . . . بملح الحياة الزوجية . . .

٣١ - أنت أصلك... بتحب؟

آآآآآه . . . الحـب . . . ، هنا النقطة الصعبة . . . التي "أتعبت" . . . الكبار قبل الصغار . . . ، غنوا للحب ، وملؤوا الدنيا بالكثير من . . . "القصائد" . . . والأشعار . . . ، عن ذلك . . . "الشعور" الغريب . . . المسمى . . . الحب .

والحب . . . عاطفة . . . فطرية . . . بين الذكر والأنثى . . . تبدأ . . . غالباً . . . بنظرة . . . ثم تتسارع في التطور . . . بحسب نوع "التجاوب" . . . من الطرف المقابل . . . وفي أثناء ذلك . . . تكون . . . "رسائل" . . . تشير إلى نوع "التجاوب أو التنافر" . . . ما بين الطرفين . . . ويل ثم ويل لأحدهما . . . إن كانت . . . أي من الرسائل . . . سلبية . . .! وما حوادث . . . الانتحار . . . إلا أمثلة سلبية جداً . . . في سيطرة "القلق" . . . وتمكنه من "النفس" . . . حتى أفقدها القدرة على . . . حسن النظر إلى الأمور . . .

معاناة . . .؟ نعم . . . هي معاناة . . .

كم تركت من . . . مراهق . . . أو . . . مراهقة . . . لا ينام الليل . . . ولا يذوق طعم . . . الحياة . . . تملؤه . . . الأفكار . . . والهموم . . . . وقد يكون . . . "مراهقنا" . . . هنا . . . صغيراً . . . أو "كبيراً" . . . وفي الحالة الثانية . . . يكون الوضع . . . أصعب . . .

ما العمل؟ . . . بسيطة . . .

اعلم **أولاً** . . . أنه ما كان . . . "مقدراً لك" . . . فسيكون . . . لن يفوتك . . . ولن "تفوته" . . .

والثانية : . . . أحسن الاختيار . . . فما ستتعب من أجله . . . لا بد أن يكون على الأقل . . . بمستوى التعب المهدور . . . وهذا سوف يعطيك شعوراً . . . بالراحة . . .

والثالثة : . . . كن صادقاً . . . مع نفسك ومع . . . "محبوبك" . . . بصدق النية . . . لغرض . . . العفة . . . والزواج . . . والاستقرار . . . فما بني شيء على بداية صحيحة . . . إلا كان التوفيق . . . حليفه . . . وما بني على . . . "خطأ" . . . غالباً ما ينتهي إلى . . . "خطأ أكبر منه" . . .

والرابعة : . . . اتخذ لك . . . "مستشاراً" . . . والمستشار هنا . . . له مواصفات . . . أولها . . . الحكمة ورأسها كما يقولون "مخافة الله" ، ومنها المحبة لك ، وكتم السر ، والصدق . . . لماذا المستشار؟ ببساطة . . . دعه "يحمل عنك" . . . بعضاً من همومك وقلقك . . . ويساعدك في "النظر إلى الأمور" بمنظار أكثر اتزاناً وأقل عاطفية . . . من منظارك . . . الذي يبدأ في "الزوغان" . . . بسبب استثارتك العاطفية . . .

والخامسة : . . . أقنع نفسك . . . بأن الحياة . . . وكذلك . . . "محبوب" المستقبل . . . يتوقعان منك . . . أكثر من مجرد دفن نفسك في "عاصفة عاطفية" . . . والانتظار . . . فأمامك الحياة . . . بكل . . . مسؤولياتها ، وأمامك مستقبل . . . ينتظر . . . فاحرص على تخصيص جهد ووقت . . . للمستقبل

والسادسة : . . . أعد نفسك لاحتمالات أخرى . . . ومنها . . . احتمال فشل . . . ذلك الحب . . . وأقل الإعداد . . . أن "ترضى" . . . بقدر الله . . . فـ"تسعد" . . . فذلك له أثر كبير . . . في إزالة "آثار" . . . المعاناة . . .

٣٢ – لو دامت لغيرك... ما اتصلت إليك...

عبارة . . . شهيرة . . . قرأتها منذ الصغر على بوابة قصر السيف . . . في الكويت . . . يقال إن الشيخ سالم المبارك . . . حاكم الكويت آنذاك . . . قد أمر بكتابتها على مدخل القصر . . . وقد أحسن إذ فعل . . . فكما يبدو أن لديه . . . بعد نظر . . . ليتدبر من بعده من يمر على بابه . . .

والناس . . . كل الناس . . . تنسى المعنى البسيط والواضح والمباشر . . . لتلك العبارة . . . أو قد تتناسى! لمحبة البعض للكرسي . . . والسلطة . . . فلهما بريق . . . أخاذ . . . ينسي المرء . . . أن لا ديمومة لأمر أبداً . . .

وحين ينسى المرء ذلك . . . يتعاطى مع ما حوله . . . ومن حوله . . . على هذا الأساس . . . ومن هنا تبدأ مشاكله . . . أو لنقل يبدأ قلقه . . . الذي يكون ككرة الثلج . . . يكبر ويكبر . . . كلما مضى الوقت . . .

ولذا لا بد أن يعتبر الإنسان من ذلك . . . فالدواء . . . مر . . . وعليه أن يتمعن في قصص وحوادث غيره . . . فيتعلم منها . . . ويتشرب . . . معنى العبارة . . . فتنقلب سلوكاً . . . وإلا فلن يجد إلا . . . القلق . . . يأكله . . .

فدوام حال الإنسان . . . محال . . . كما أن دوام حياته . . . مستحيل . . . وهكذا . . . فإن مسرته . . . أو سلطته . . . أو منصبه . . . لن تدوم إلى الأبد . . . وبذلك . . . يتألم . . . كلما طال به الزمن . . . خوفاً على "ملكه" . . . بل قد يصل الأمر به . . . خوفاً من . . . "ورثته" . . . فأي بلاء أشد؟ وأي خيبة أعظم؟ وأي مصيبة أدهى؟ . . . مما أصاب هذا . . .

فإن غفلت يوماً . . . عن معنى العبارة . . . وانشغلت بالدنيا والجاه والمنصب . . . أو ما طاب لك . . . فاحرص على ألا تقع في ما وقع فيه غيرك . . . بالاستمرار والتمادي . . . في التغافل عن هذا المعنى العظيم . . . وانتبه . . . وابن لنفسك قصراً . . . لتقاعدك . . . قبل أن يتم . . . نفيك . . . فيكون قعوداً لك . . . عن بلوغ حاجتك . . .

وقصة الملك الحكيم الذي بنى له قصراً في الصحراء . . . مشهورة . . . حين عرف ممن سبقه من الملوك كيف يفعل بهم . . . بعد مدة . . . أن يقصوا وينفوا في الصحراء . . . فاستغل وقته في خدمة شعبه . . . وفي بناء قصر له . . . في منفاه القادم . . . فلما انتهت مدته . . . ونفاه شعبه إلى حيث هو صائر . . . لم يجدوا صحراء قاحلة وإنما قصراً مشيداً . . . فأعجبتهم حنكته . . . وحسن تدبيره . . . فأعادوه . . . وأطالوا مدته . . . ليس إلا . . . وإلى حين . . .

فانتبه . . .!

٣٣- مصطفى أمين... والزنزانة... والبقرة...

كتبت هذا الموضوع . . . في الإنترنت . . . في موقع الساحة العربية . . . وهو من أوائل المواقع العربية على الإنترنت وعنوانه : www.alsaha.com تحت الاسم المستعار "جمال الاسلوب" . . . وكان بعنوان : "صنائع المعروف . . . تقي مصارع السوء" . . .

وإليكم القصة . . .[١]

قصة عجيبة . . .

قرأتها . . .

كتبها صاحبها

وهو في الزنزانة

سنة ١٩٦٥

وهو الكاتب المصري المعروف

مصطفى أمين

رئيس تحرير جريدة «الأخبار»

يقول :

كان من بين وسائل التعذيب التي لجؤوا إليها

أن صدر قرار

بمنعي من الأكل والشرب

والحرمان من الأكل مؤلم

ولكنه محتمل

(١) سنة أولى سجن - مصطفى أمين - ١٩٨٩ - ص١٤

ولكن العطش عذاب لا يحتمل

وخاصة أننا في أواخر شهر يوليو ، الحرارة شديدة وقاسية

وأنا مريض بالسكر ، ومرضى السكر يشربون الماء بكثرة

وفي اليوم الأول تحايلت على الأمر ،

دخلت إلى دورة المياه . . . فوجدت فيها إناءً للاستنجاء

وشربت . . . من مياه الاستنجاء

وفي اليوم التالي . . . فوجئت بأنهم عرفوا أنني شربت ماء الاستنجاء

فوجدت الإناء خالياً

واضطررت أن أشرب من ماء . . . البول . . . حتى ارتويت

وفي اليوم الثالث . . . لم أجد بولاً لأشربه

الجوع لمدة ٣ أيام أمر محتمل

أما العطش . . . فهو عذاب مثل ضرب السياط

كنت أسير في زنزانتي . . . كالمجنون

لساني جف

حلقي جف

أحياناً أمد لساني وألحس . . . الأرض

لعل الحارس نسي . . . نقطة ماء . . . وهو يغسل البلاط

وبينما أنا أدور حول نفسي وأترنح

رأيت باب الزنزانة يفتح في هدوء

ورأيت يداً تمتد في ظلام الزنزانة تحمل

كوب ماء مثلج

فزعت

تصورت أنني جننت
وما لبثت أن وجدت أن الكوب حقيقي
ومددت يدي ولمست الكوب
وقبضت على الكوب بأصابعي المرتعشة
ورأيت حامل الكوب يضع إصبعه على فمه
وكأنه يقول لي : لا تتكلم
وشربت الماء
ألذ ماء شربته في حياتي
لو كان معي مليون جنيه . . . في تلك اللحظة
لأعطيتها للحارس المجهول
ثم اختفى الحارس المجهول . . . بسرعة
ورأيت ملامح الحارس المجهول
شاب أسمر قصير القامة
ولكنني أحسست أنه أحد الملائكة
شعرت في بعض اللحظات
أن اليد التي حملت كوب الماء البارد
ليست يد . . . بشر
وكانوا يغيرون الحراس
كل يوم
وذات يوم رأيت أمامي الحارس المجهول
وكنا على انفراد
وقلت له هامساً : لماذا فعلت ما فعلت؟

لو ضبطوك

كانوا سيفصلونك

فقال الحارس : يفصلونني فقط؟

كانوا سيقتلونني رمياً بالرصاص

قلت : ما الذي جعلك تقوم بهذه

المغامرة؟

قال : إنني أعرفك وأنت لا تعرفني

منذ ٩ سنوات تقريباً . . .

أرسل فلاح في الجيزة خطاباً لك

يقول فيه : إنه فلاح في إحدى القرى

وإن أمنية حياته . . . أن يشتري بقرة ،

وأنه مكث ٧ سنوات يقتصد في قوته وقوت عياله

حتى جمع مبلغاً

ثم باع مصاغ زوجته واشترى بالمبلغ

بقرة

وكان هذا الفلاح

أكثر أهل القرية تقى وورعاً وصلاة وصياماً

وبعد ستة أشهر فقط

ماتت البقرة

مع أن جميع البقر الذي يملكه الفلاحون في القرية

الذين لا يصلون

ولا يصومون

ولا يعرفون الله

بقي . . . على قيد الحياة

وفي ليلة القدر . . . بعد ذلك بشهور

دق باب البيت الصغير الذي يملكه الفلاح

ودخلت محررة من جريدة «أخبار اليوم»

تجر وراءها

بقرة

وكانت «أخبار اليوم» ، يقول مصطفى ، قد اعتادت

أن تحقق . . . أحلام

مئات من قرائها

في ليلة القدر . . . من كل عام

وسكت الحارس المجهول

لحظة . . . ثم قال :

هذا الفلاح الذي أرسلتم له البقرة منذ ٩ سنوات

هو أبي

يقول مصطفى :

ألم أقل لك أن الله كان معي . . . في الزنزانة؟

٣٤ - الأفريقية... والدكتور السميط...

الدكتور عبدالرحمن السميط . . . المشهور . . . وهو الطبيب الكويتي . . . رئيس لجنة مسلمي أفريقيا . . . الذي كان له أثر كبير . . . في رفع معاناة الكثيرين من سكان أفريقيا . . .

سمعت له هذه القصة العجيبة . . . التي حدثت معه في إحدى دول أفريقيا . . .

يقول د .السميط :

كنت في إحدى زياراتي إحدى دول أفريقيا . . . وذات يوم . . . وقبل عودتي من تلك الدولة . . . ذهبت إلى السوق . . . لشراء بعض الاحتياجات . . . يقول ، فدخلت السوق . . . وإذا ببائعي الأقمشة . . . وما أكثرهم . . . فحدثت بائعة القماش . . . عن قطعة من قطع القماش عندها . . . فأخبرتني أنها . . . بالسعر الفلاني . . . يقول الدكتور . . . وكنت قد أخبرت بضرورة . . . "المفاصلة" . . . على الأسعار في هذه البلد . . . فتلك عادتهم . . . فجربت . . .!

فردت علي البائعة . . . رداً عجيباً . . . فقالت : يا هذا . . . لا تكثر المفاصلة . . .! إن رغبت أن تشتري . . . فافعل . . . وإلا فإن مثل قطعة القماش تلك . . . تجدها في آخر السوق عند البائعة الفلانية . . . بسعر أقل من سعري . . .؟

يقول الدكتور . . . فطال عجبي لأمر تلك البائعة . . . كيف تخبرني بوجود سعر أقل من سعرها عند غيرها . . . وكيف تدلني أيضاً . . . على . . . منافستها؟ يقول . . . فرغبت أن أتأكد من قولها . . . فذهبت إلى آخر السوق . . . فوجدت بائعة . . . حسب ما وصفت ولديها نفس

قطعة القماش . . . فسألتها عن سعرها . . . فأبلغتني بالسعر الذي ذكرته الأولى . . . فطال عجبي . . .

يقول الدكتور . . . فعدت أدراجي . . . إلى البائعة الأولى . . . عازماً أن أشتري منها . . . بسعرها الأعلى . . .!! وقد أعجبني إيمانها الكبير . . . برزقها . . .

ألم أقل لك . . . أن الأرزاق بيد الله؟

قرأت حديثاً للرسول صلى الله عليه وسلم : "لو توكلتم على الله حق توكله . . . لرزقكم كما يرزق الطير . . . تغدو خماصاً . . . وتروح بطاناً . . ."

أليست تلك . . . قمة الراحة . . . في التخلص من . . . قلق الرزق . . .؟

٣٥ - الناس... مو واحد...! لا تنظر للناس بمثالية...

هل عانيت مرة . . . من . . . "خيبة أملك" . . . بأحد من عرفتهم . . . ، وترك ذلك . . . أثراً . . . أو جرحاً . . . في نفسك؟ ارتح . . . فذلك ليس شعورك . . . وحدك . . . بل إنه يحدث . . . للكثيرين . . . ويومياً . . . ولكن . . . يختلف الناس . . . بقدر . . . "الصدمة" . . .

والأمر هنا . . . بسيط . . .

فللأسف . . . "خيبة أملنا" . . . أو . . . "صدمتنا" . . . تحدث غالباً . . . بسبب . . . نظرتنا . . . "المثالية" . . . إلى الناس . . . و"توقعاتنا" . . .! نعم . . . فمستوى التوقع . . . عندما يرتفع عند أحدنا . . . عن . . . شخص ما . . . فإننا ساعتها . . . "لا نقبل منه أقل" . . .! وهذا هو لب الأمر . . .

كم . . . "صدم" . . . البعض . . . في علاقاتهم . . . مع الآخرين . . . وكم . . . "عانوا" . . . من ذلك وسبب لهم . . . القلق . . . والهموم . . . وما كان ذلك ليحدث . . . ببساطة . . . لو أنهم نظروا إلى الناس . . . نظرة طبيعية . . . لا "ملائكية" . . .!!

نعم . . . إننا كثيراً ما ننظر إلى الآخرين . . . على أنهم . . . ملائكة . . . لا بشر . . . مثلنا . . . يصيبون ويخطئون . . . فنبدأ بالتعامل معهم . . . على ذلك الأساس . . . وعندما تتطور العلاقة . . . وتبدأ أقرب فرصة . . . في اختبار . . . تلك العلاقة . . . ، وقد يكون الاختبار بسيطاً . . . كخدمة صغيرة مثلاً . . . أو صعباً . . . كحاجة إلى المال مثلاً . . . ، عندها قد "يسقط" . . . في الاختبار . . . ذلك الإنسان الذي

كنا . . . "نتوقع منه" . . . الكثير . . .!

هذا ببساطة . . . ما يرفع درجة . . . "القلق" . . . لدينا . . . وهذا ما قد . . . يدمر . . . علاقاتنا . . . مع البعض . . . بسبب "نظرتنا" . . . "وأملنا" . . . الذي قد . . . "يخيب" . . . لأننا لم نعطِ التوقع الطبيعي للبشر . . . ومنه . . . قدرتهم العجيبة على ممارسة الخطأ . . . وما نسميه . . . التقصير . . .

ولو أننا . . . "أرحنا" . . . أنفسنا من البداية . . . وتعاملنا مع الحياة . . . والناس . . . بواقعية . . . لارتحنا . . . و "أرحنا" . . .! نعم فالآخرون . . . بصراحة . . . أيضاً . . . "تتعبهم" . . . نظرتنا وتوقعاتنا لهم . . . ويتعبهم فعلاً . . . حين نحيجهم دوماً . . . "إلى الاعتذار" . . .؟ عن تصرفات . . . تصدر منهم . . . يرونها طبيعية . . . ونراها . . . "خيبة أمل" . . .

٣٦ - كـنـز... لرفع القـلـق...

نعم . . . هو كنز عجيب . . . غالي الثمن . . . لمن أراد النجاة من هذا الغول المرعب . . . القلق! . . . وسأزودك هنا بـ . . . "خريطة" . . . لهذا الكنز . . . زودنا بها . . . معلم البشرية . . . ومربي النفس الإنسانية . . . والعارف بأسرارها . . . محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم . . . فقد قال :

" من أصبح . . . معافى في بدنه . . .

آمناً في سربه . . .

عنده قوت يومه . . .

فقد حيزت له الدنيا . . . بحذافيرها . . . " . أو كما قال صلى الله عليه وسلم . . .

إن ابن آدم . . . ضعيف . . . مهما بلغ . . . ويحتاج إلى "خريطة" . . . يسير عبرها في دروب الحياة . . . وبين مسارات النفوس البشرية . . . لعله يجد ضالته . . . في . . . "الطمأنينة" . . . والخريطة التي ذكر مظاهرها الرسول صلى الله عليه وسلم . . . لها مظاهر . . . فتأمل . . . المظاهر الثلاثة . . . التي يراقب مؤشراتها الإنسان . . . فيقلق . . . كلما انخفض مؤشر أحدها . . . ويتصاعد قلقه . . . كلما ازداد انخفاض المؤشر . . . فلا "يرتاح" . . . أبداً . . . ويظل في دوامة الهم . . . ما زال متابعاً . . . لذلك المؤشر . . .

٣ مظاهر . . . إذا حزتها . . . حزت الدنيا بأكملها . . . مهما كان حالك . . . من فقر . . . ولا تغتر بغيرك مهما كان حاله . . . إن لم يكن حائزاً لها . . .

* العافية . . . في البدن . . .
* الأمان في المجتمع .
* الكفاف من القوت .

انظر ما أبسطها . . . وما أعظمها . . . في نفس الوقت . . . يهلك الإنسان منا في . . . الركض وراء توفيرها . . . و "يشقى" . . . ويقلق . . . من شدة حرصه على الدنيا . . . وهو لا يعلم أن ذلك الركض لا يحتاج إلى الكثير من الجهد والشقاء . . . بل إلى هذه الخريطة البسيطة . . . ليوفر تلك الثلاثة مظاهر . . . فإن توفرت . . . فهو سابق لغيره . . . ما لم يوفروا مثله . . .

ببساطة . . . لخص الرسول صلى الله عليه وسلم . . . معاناة البشر . . . اليومية . . . ووفر عليهم مشقة البحث عن . . . مظاهر الدنيا . . . فاختزلها بهذه الأشياء الثلاثة الرئيسة . . .

فإذا ما أصابك القلق يوماً . . . بسبب "هموم" الدنيا . . . فأعد قراءة الخريطة . . .

٣٧ - أنفق ما في الجيب... يأتيك ما في الغيب

شعار . . . أطلقه . . . ابن خالتي . . . "عبد الله أحمد الملا" . . . منذ زمن . . . بعيد . . . وقد طبقه الرجل . . . صادقاً . . . فارتاح . . . وقد رايته دائم الابتسام . . . سعيداً . . . ولم يقصر . . . في إنفاقه . . . لا على نفسه . . . ولا على أسرته . . . زوجته وعياله الأربعة ووالدته رحمها الله . . .

إننا حين نذكر ذلك . . . لا نعني أبداً . . . الإنفاق بمعنى الإسراف . . . أو التبذير . . . فذلك أمر مذموم . . . ولاشك . . . ولكننا نقصد . . . كرامة اليد . . . وعدم البخل . . . فكم من كثيرين . . . قتروا على أنفسهم . . . وعلى أهليهم . . . فلا هم سعدوا بأموالهم . . . ولا أهلوهم أو عيالهم . . . وإنما . . . ملؤوا نفوسهم . . . شحاً مطاعاً . . . فانقلبت وجوههم . . . صوراً مشوهة . . . كان بإمكانهم . . . تجميلها بما حباهم الله به من خير . . .

والخوف من الفقر أو قلة ذات اليد . . . من خلال التقتير في الإنفاق . . . إنما هو . . . هم آخر . . . وقلق مضاف . . . يزرعه البعض في نفوسهم . . . بأنفسهم . . . ! ولو علموا . . . مقدار "تكلفة" . . . القلق . . . الذي يحدث تبعاً لتقتيرهم على أنفسهم وعلى أسرهم . . . ومن حولهم . . . لفزعوا . . . من مقدار الخسارة التي ستصيبهم من جراء فعلهم . . .

إن هناك الكثيرين . . . من قصار النظر . . . ممن لا ينظرون أبعد من . . . جيوبهم . . . فلا يتعدون بنظرهم إلى . . . مستقبلهم . . . وصحتهم . . . بل إن هناك الكثيرين ممن ليس لديهم . . . وبكل

أسف . . . "طمــوح" . . . أو "أحــلام وآمــال" . . . تبنى على . . . سعادتهم . . . لا تبنى على . . . شقائهم . . . فبعد كل شيء . . . من سيكون سعيداً . . . بعد ثلاثين سنة . . . من التقتير على نفسه . . . بوجود حفنة دراهم . . . لم يستغلها . . . أحلى سنوات عمره؟

إن العمر . . . قصير . . . وإن الرب . . . كريم . . . وما جعل المال بين يدي الناس . . . إلا ليتصرفوا فيه . . . بما يرضيه . . . وقد قال سبحانه : "ولا تنس نصيبك من الدنيا . . ." . . . لمن أكثروا من نصيب الآخرة . . . بعمل الخير . . . فكيف بمن . . . نسي نصيب . . . الدنيا والآخـرة . . .؟ إنه خـزي . . . وذل . . . وقلق عظيم . . . يحطم فيه المرء . . . حياته . . . منهجياً! بل . . . إنه يحطم من خلاله . . . من يعولهم . . . من أطفال وزوجة . . .

لقد رأيت في حياتي في أمريكا . . . أبناء بعض كبار التجار والأمراء . . . ممن لا ينقصهم شيء . . . ولكنهم . . . كانوا يرثى لحالهم . . . من تقتير آبائهم عليهم . . . فكان بعضهم . . . يستلف المال القليل من أصدقائه . . . من الفقراء . . . في مفهوم تلك النوعية . . . ليسد به احتياجاته . . . الأساسية . . .!

٣٨ – امتحانات...؟ لا تخاف...

الامتحان . . . كلمة تبعث على القلق . . . الفوري . . . بمجرد سماعها . . . والامتحانات . . . يمر بها الجميع . . . صغاراً . . . وكباراً . . . وقد تأخذ أشكالاً كثيرة . . . فالحياة بنفسها . . . "امتحان" . . . للإنسان . . . وحديثنا هنا . . . عن . . . الامتحانات أو الاختبارات . . . التي يتقدم لها الناس . . . في الدراسة . . . ليتم بعدها تقييمهم . . . وتصنيفهم . . . ما بين . . . "ناجح" . . . و "راسب" . . . ولعلي أخص هنا . . . أبناءنا وبناتنا . . . من الطلبة والطالبات . . .

والحقيقة . . . أن كل من يتقدم للامتحان . . . يصيبه القلق . . . فذلك أمر طبيعي . . . بل . . . إن لم يصبك القلق . . . فاعلم أنك . . . "غير مهتم" . . . أو . . . "لا مبال" . . . وذلك أمر . . . بحد ذاته . . . غير طبيعي . . . لأنه يجب أن . . . "تهتم" لأمر الامتحان . . . فيرتفع عندك . . . معدل القلق . . . وبالتالي لا بد أن . . . "تستعد" . . . له . . . وتبدأ . . . "بالتحضير" . . . للامتحان . . . وتسأل . . . وتحصل على أجوبة . . . وتراجع . . . وتكتب . . . وتضع خطة للدراسة . . . فتركز على تلك النقاط . . . وتحفظ تلك النقاط . . . و"تستذكر" . . . المعلومات . . .

والمهم هنا . . . هو . . . الاقتناع . . . بأن الامتحان . . . أمر لا بد منه . . . ولا مفر منه . . . ولا توجد طريقة أخرى . . . غيره . . . للوصول إلى هدفك . . . وهو النجاح . . . لذلك . . . فاجعل "هدفك" . . . أمام عينيك . . . حتى لا تخطيء الطريق . . . للوصول إليه . . . فإذا علمت أن أمامك . . . هدفاً . . . تريد أن تبلغه . . . فاعمل له . . . فلم نسمع أبداً . . . أن أحداً . . . بلغ "الهدف" . . . من دون . . . "التحرك له" . . .

ثم . . . أقنع نفسك . . . أنك . . . "تستطيع" . . . أن تتجاوز هذا الامتحان . . . فقد فعلها غيرك . . . أليس كذلك . . .؟ ولست أنت . . . بأقل من غيرك . . .

. . . درجات . . . تختلف حسب . . . استعداد كل منهم . . . وثقته بإمكانياته . . .

٣٩ - نصف الكاس... المملـــوء...

موضوعنا هنا . . . كنت قد كتبته في الإنترنت باسم مستعار . . . سنة ١٩٩٩ . . . حيث كنت أكتب باسم : جمال الاسلوب في شبكة "الساحة العربية" . . . أدرجه هنا كما كتبته يومها . . . وهو يتناسب تماماً مع منظور كتابنا . . .

تختلف نظرة البعض . . . للأمور . . .

في هذه الحياة . . .

كما تختلف . . . قناعاتهم . . .

فالبعض ينظر بعين . . . سوداوية . . .

وقد لا يلام على ذلك . . . لما يرى حوله . . .

والبعض الآخر ينظر بعين . . . متفائلة . . .

وقد يكون محقاً في ذلك . . .

لكن . . .

المهم ألا يكون اليأس . . .

متسرباً إلى النفس . . .

عندها . . .

تسقط الهمة . . .

ويخنع المرء . . .

وهذا غير مطلوب . . .

بل . . .

مرفوض . . .

ولنا في رسول الله . . . صلى الله عليه وسلم . . .

قدوة . . .

فقد ذكر في الحديث الصحيح . . .

"من قال هلك الناس . . .

فهو أهلكهم . . ." . . . أو كما قال . . .

لذلك . . .

لا يجب أن يتصدر لأمور الناس . . .

يائس . . . أو متخاذل . . .

فرحم الله امرأ عرف حدود . . .

إمكاناته . . .

والنظرة المتفائلة . . . نظرها رسول الله . . . صلى الله عليه وسلم . . .

يوم الخندق . . .

عندما كانت الأحزاب . . . تحاصر المدينة . . .

فقال صلى الله عليه وسلم . . .

وهو يضرب مع أصحابه بالفأس . . . ليحفر الخندق . . .

"لتفتحن مدائن كسرى . . ."! أو كما قال . . .

بينما في نفس الوقت . . .

يقول المنافقون في المدينة . . .

أحدنا يخاف على نفسه . . .

أن يخرج . . . لقضاء حاجته . . .

ومحمد يقول لأصحابه . . .

ستفتح مدائن كسرى!؟ . . .

هنا . . .

يكون النظر إلى كأس الماء . . .

نصف المملوء . . .

أو . . .

نصف الفارغ . . .

آسف للإطالة . . .

ومع خالص التحية . . .

٤٠ – اقرأ قصص الناجحين... وخالط المتفائلين

بكل بساطة . . . ما الفائدة من قراءة قصص . . . الفاشلين . . .؟ بل . . . ما هي "الإضافة" . . . التي ستحملها من خلال . . . مصاحبة . . . المتشائمين . . .؟ هذا التساؤل . . . قاعدة طيبة . . . نستطيع من خلالها . . . تقييم . . . النوعية من الأمور أو . . . الأشخاص ممن يمكن أن . . . نستهلك أوقاتنا معها . . .

إن المصاب بالقلق . . . الذي يقتله الهم . . . والمعاناة النفسية . . . لن يفيد نفسه كثيراً . . . من خلال . . . قراءة كتاب عن . . . بعض الفاشلين . . . كما أنه بالضرورة . . . قطعاً لن يصبح سعيداً . . . من خلال مجالسة . . . المتشائمين . . . وقد قيل قديماً . . . "وكل قرين . . . بالمقارن يقتدي" . . . وهو تعبير صادق . . . عن نتائج مثل . . . هكذا صداقة . . . أو مجالسة . . .

لذلك . . . إذا كنت تحرص على . . . تنمية نفسك . . . وتحب تطوير قدراتك . . . وترغب في الاستفادة من . . . كامن إمكاناتك . . . فاهتم . . . بمطالعة أخبار . . . الناجحين . . . واحرص على . . . مجالسة . . . المتفائلين . . . الذين إذا رأوا باباً قد سد في وجهك . . . أوضحوا لك . . . أبواباً أخرى . . . غيره . . . مفتوحة أمامك . . . والذين إذا داهمك القلق . . . وأكلك الهم . . . رأيت منهم . . . من يرشدك إلى . . . رحمات الله الواسعة . . . وأبواب السعي في مناكبها . . . وطرق رزقه الكريمة . . . وآثار رحمته . . . ورأفته بالمهموم . . . "الذين إذا أصابتهم مصيبة . . . قالوا : إنا لله وإنا إليه راجعون" . . .

المرء . . . في حال القلق . . . يرى الأبواب كلها . . . مسدودة في

وجهه . . . فما أحوجه . . . ساعتها . . . إلى من يأخذ بيديه . . . وينتشله . . . ليرشده إلى أبواب . . . غفل عنها . . . وغم عليه أثرها . . . بسبب الغمامة الكثيفة من . . . القلق والهم . . . فلينظر حينها . . . ليبحث عن . . . "نور الأمل" . . . يضيء له طريق السعادة . . . ولعلها كلمة . . . طيبة . . . تذكر صاحب القلق . . . "أن الله موجود" . . . قد تزيل وقتها . . . غشاوة كبيرة من الهموم . . . لتفتح لصاحب الهم . . . أفكاراً . . . وأنواراً . . . يستفيد منها . . . ليصلح ما "أفسده الدهر" . . .

لذلك . . . حين يصيبك القلق . . . تذكر أن . . . تقرأ للناجحين . . . وتجلس مع . . . المتفائلين . . . لتعلم أنهم . . . مثلك تماماً . . . بشر . . . ويمكنك أنت أن تكون مثلهم . . .

فلا تيأس . . .

٤١ - ديوانية... بو فهد... قبل المنصب... وبعده...

لحظات السعادة . . . جميلة . . . وأجمل منها . . . التمتع بها . . . ولقد برع العلماء في بحث موضوع اللذة . . . و " التمتع بها " . . . والناس يختلفون في حبهم لشهوات الدنيا . . . ولكن من أشهرها . . . " المنصب " . . . والجاه . . .

وفي الكويت . . . يكون لصاحب البيت . . . تاجراً أو متوسط الحال . . . ديوانية . . . وهي المحل الذي يزوره فيه من يرغب في لقائه . . . وغالباً ما تكون الديوانية ملتقى لأصدقاء صاحبها ولجيرانه ومن يعرفهم . . . ومن يريد زيارته . . . وملتقى متعارفاً عليه لمن يرتادها . . .

وديوانية ذي المنصب . . . يتعب صاحبها في . . . تزيينها . . . ولكن . . . غالباً . . . سهل جداً . . . استقطاب رواد لها . . . فكثيرون . . . وخصوصاً ضعاف النفوس . . . وماسحي . . . الجوخ . . . "ليلتصقوا فيه" . . . يؤمونها . . . وهنا . . . بداية . . . خلق "هم" . . . صاحب المنصب . . . فإنه يدخله العجب . . . بكثرة مرتاديها . . . والسائلين عنه . . . ويبعثه ذلك للفخر . . . والعجب . . .

بل . . . يقصده الناس . . . وهو ما "يقصده" . . . صاحب المنصب . . . من فتحه لمثل تلك الديوانية . . . وترى كثرة الداخلين والخارجين . . . وهي مؤشر للوجاهة . . . وترى كثرة السائلين عن . . . "طول عمره" . . . وإلى هنا والأمور . . . طبيعية . . . ولكن . . . ما إن . . . "يفقد صاحب المنصب" . . . منصبه . . . حتى . . . يبدأ . . . "الانهيار" . . . والقلق . . . والكآبة . . . فلا زائر يزوره . . . ولا سائل . . . عن

"صحته" . . . ولا عن . . . "طول عمره" . . . أو "قصر عمره حتى" . . . فيبدأ . . . عامل القلق . . . بممارسة "فعله" . . . في صاحبنا . . .

وهنا . . . وقفة . . . فلو عرف . . . "بوفهد" . . . صاحب الديوانية . . . أنه "لو دامت لغيرك . . . ما اتصلت إليك" . . . لكان ذلك مثل . . . مخدة الهواء له . . . تقيه . . . صدمة . . . الناس . . . وبوفهد تألم جداً . . . بعد أن انتهت فترة منصبه الكبير . . . تألم . . . لأن أولئك . . . الزوار . . . قد "تركوه" . . . والترك والهجر . . . واحد من الآلام النفسية . . . المبرحة . . . التي قد تؤدي بصاحبها إلى الانطواء ثم العزلة . . . ثم العزوف عن الحياة . . . وهكذا . . .

ولكن . . . لماذا؟ . . . فكفى بالمرء معرفته بنفسه . . . وقدرها . . . وكفاه . . . الخل الوفي . . . وهو يعرف . . . ندرته . . . فهكذا الحال مع الدنيا . . . فلم الحزن؟ إنه يستطيع تدبر أمره . . . ويستطيع أن يستثمر هذه الفرصة . . . ليقلبها إلى . . . فرصة يستغلها . . . مع عائلته . . . ومع أهداف أخرى محببة له . . . ما كان يستطيع إنجازها . . . مع وجود زوار المنصب . . .

٤٢ - تقنية... قضمة الفيل...

الفيل . . . مرة واحدة . . .؟

نعم . . . إن ما نتحدث عنه هنا . . . يعتبر من أفضل . . . التقنيات . . . في إدارة الوقت . . . التي يتم تدريسها في المعاهد الراقية المتخصصة في علم الإدارة . . .

وكيف ذلك . . .؟ وما علاقته بموضوع . . . القلق؟

إننا لو رجعنا إلى أنفسنا . . . في بعض حالات القلق التي نعانيها . . . فإنها تكون لأسباب . . . فينا نحن . . . وبالذات . . . في أسلوبنا في تنظيم أوقاتنا . . . وتعاملنا مع الآخرين على أساسها . . . وقد يكون غالب أسباب قلقنا . . . الوقتية . . . لالتزامنا . . . بمواعيد إنجاز محددة . . . مطلوب فيها تسليم . . . ما وعدنا به . . . أو ما هو متوقع منا . . . وبالتالي . . . عند إخلافنا لوعودنا . . . ومواعيدنا . . . فإننا بلا شك . . . سنحس بقلق قاتل . . . من رؤسائنا في العمل . . . ومن عملائنا . . . ومن أهلنا . . .

فلو استطعنا أن نجد . . . وسيلة . . . ننظم بها . . . أوقاتنا . . . لكانت خير معين لنا في تدارك . . . القلق . . . وإليك هنا . . . هذه التقنية الفعالة والبسيطة في نفس الوقت . . . لتنظيم وقتك . . . ولمساعدتك في إنجاز . . . أضخم المهمات . . .

ببساطة . . . تخيل المهمة الكبيرة . . . المكلف بها . . . والمطلوب منك إنجازها في مدة محددة . . . على أنها عبارة عن . . . فيل ضخم . . . وأنت مكلف بأن . . . تأكله . . .؟ هل تستطيع أن تأكله في . . . قضمة واحدة . . .؟ طبعاً لا . . . إذاً ما العمل؟

أن تقوم . . . بتقطيعه إلى قطع صغيرة . . . بحجم القضمة . . . ثم . . . تبدأ . . . بأكله . . .

هذا هو المبدأ . . . ببساطة . . . ولتوضيح ذلك . . . تصور أنك مكلف بتأليف كتاب . . . عن جغرافيا قارة آسيا . . . ليشمل معلومات عن . . . جميع الدول فيها . . . ماذا ستفعل؟ إنك لو نظرت للتكليف . . . كوحدة واحدة . . . فستشتعل بك الهموم . . . فمتى ستستطيع أن تنتهي من مشروع كهذا . . . وكيف ستبدأ ومن أين . . .؟ ولكن . . . لو استخدمت تقنيتنا هنا . . . لفعلت التالي . . . أولاً . . . سوف تقوم بتقطيع المشروع . . . إلى . . . أقسام صغيرة . . . بحيث تستطيع أن تنجز كلاً منها . . . في يوم واحد . . . مثلاً . . . وبالتالي . . . ستضع "فهرس محتويات الكتاب" . . . وتحدد بعدها . . . كل نقطة . . . كم ستأخذ منك من الوقت . . .

٤٣ - اصبر على كيد الحسود...

في طريق الملك فيصل . . . رحمه الله . . . القادم إلى مدينة الكويت . . . تقف لوحة جميلة . . . كتب عليها التالي :

اصبر على كيد الحسود *** فإن صبرك . . . قاتله

فالنار تأكل بعضها *** إن لم تجد . . . ما تأكله

والحسد . . . تكلم فيه الكثيرون . . . وخاف منه . . . الكثيرون . . . وأكل قلوب . . . الكثيرين . . . وأصيب به . . . الأكثرون . . . وأشعل نار القلق . . . في النفس البشرية . . . وذكره الله سبحانه وتعالى . . . في سورة في القرآن . . . "ومن شر حاسد . . . إذا حسد" - الفلق .

والحسد . . . هو تحويل . . . طاقة رهيبة . . . كان من الممكن أن يسخرها الإنسان . . . لمصلحة نفسه . . . ولكنه . . . يحولها لغرض الإضرار . . . بغيره . . .! وهنا وقفة هامة . . . فلو أدرك المرء . . . كم يضيع . . . من جهد . . . ووقت . . . و"تفكير" . . .وبالتالي . . . "قلق" . . . ولو عرف مقدار . . . ما يخسره من . . . إمكاناته . . . لمصلحة غيره . . . لما فكر أبداً . . . في "حسد الناس" .

الله سبحانه وتعالى قال : "أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله"؟ . . . وفي ذلك تبصير للبشر . . . لتسكين وإخماد أهم مسببات الحسد . . . وهو النظر إلى ما عند الغير ومقارنة ذلك بوضعهم وما عندهم . . . وفيه أيضاً . . . تعريف للناس . . . بمبدأ أساسي يغفلون عنه . . . وهو . . . أن ما عند أي من الناس من نعمة . . . وفضل . . . إنما هو . . . هبة من الله . . . فلم نستكثر ذلك على الله؟ . . .

ولو تأمل كل حاسد . . . بأنه في لحظة حسده للغير . . . أنه إنما يضع

نفسه في مواجهة غير متكافئة أبداً . . . مع الله سبحانه وتعالى . . . وأنه إنما يتكبر على الله أن يقبل منه أن يؤتيه أقل من غيره . . . بينما الأرزاق والأعطيات كلها . . . من فضل الله . . .

ولو تأمل الحاسد . . . كيف أنه إنما يحول طاقاته الكامنة بدلاً من صرفها لتحسين وضعه وما عنده . . . إلى تسخيرها لتدمير ما عند الغير . . . وبالتالي . . . خسرانه هو . . . لعدم تطويره لوضعه . . . لعرف مقدار التعاسة التي . . . قرر المضي في جلبها لنفسه ومن يعول . . .

فإذا ما داهمتك . . . أفكار الحسد . . . يوماً ما . . . فلا تتردد . . . أن تعرض مقابلها . . . أفكار الرضى بما آتاك الله من فضله . . . وتستعيذ بالله من الشيطان الرجيم . . . وتعقد العزم على أن توجه طاقاتك . . . ودعواتك . . . لأن يؤتيك الله من فضله . . . الكثير . . . وسيفعل . . . لا شك . . . إن في الدنيا . . . عاجلاً . . . أو يدخرها لك . . . في الآخرة . . .

وهنيئاً لك . . . في كلتا الحالتين . . .

٤٤ – و لا تك... في ضيق... مما يمكرون...

كلمة . . . عندما تذكر . . . يذكر الهم والقلق . . . بجانبها . . .

"المكر" . . .

ذكرها الله . . . سبحانه وتعالى . . . في القرآن . . . وأتبعها بمرادفات عجيبة . . .

(ولا تحزن عليهم . . . ولا تك في "ضيق" . . . مما يمكرون . . . ودع "أذاهم" . . . وتوكل على الله) . . .

ولو تفكرنا هنا في الكلمات لرأينا عجباً . . . في توجيهات ربانية . . . تتعامل مع النفس البشرية . . . وهي تقدم "الدليل الاسترشادي" . . . (MANUAL)لمعالجة القلق لديها . . . وللنظر في الكلمات هنا . . . :

* لا تحزن . . .
* ضيق . . .
* يمكرون . . .
* أذاهم . . .
* توكل على الله . . .

فالحزن . . . والضيق . . . وهو الوصف الدقيق للقلق . . . يأتيان بعد . . . مكر . . . يتبعه . . . أذى . . . نفسي . . . وهو تحديد واضح للقلق . . . ثم . . . يأتي الحل . . . والتوجيه الصحيح . . . بـ "التوكل على الله" . . . بعد اتباع التالي :

* لا للحزن . . . ولا للضيق . . .
* دع أذاهم . . .

* توكل على الله . . .

هكذا . . . يوجه رب البشر . . . البشر . . . الوجهة المناسبة لعلاج . . . مشاكل القلق . . . من المكر . . . فالإنسان . . . لا يستطيع منع . . . من في قلبه مكر . . . ولكنه يستطيع أن "يتعامل" . . . مع مكر كهذا . . . بالخطوات الثلاث المذكورة . . .

وانظر إلى الآية الأخرى في القرآن . . . حول المكر . . .(وأفوض أمري إلى الله . . . إن الله بصير بالعباد . . . فوقاه الله سيئات . . . ما مكروا . . .) . . . حقائق عجيبة . . . حددها الله سبحانه وتعالى . . . تقي مكر خلق الله . . .

فانتبه . . . وتأمل . . .!

٤٥ - هل وقعت في المحظور...؟ تعال ولا تخف...

الله سبحانه وتعالى . . . رحيم . . . عظيم . . . كريم . . .

خلق الخلق . . . ويعرف ضعفهم . . .

وهناك الخير . . . وهناك الشر . . . وهناك . . . الفتن . . .

وهناك حديث الرسول صلى الله عليه وسلم :

"لله . . . أفرح بتوبة عبده . . . من أحدكم . . .

له فلو(أي بعير) في الصحراء قد ضاعت منه . . . فبحث عنها فلم يجدها . . .

فقعد تحت ظل شجرة . . . ينتظر الموت . . . فإذا هي عنده . . . ففرح . . .

وقال : اللهم أنت عبدي وأنا ربك . . .

أخطأ من شدة الفرح . . ."

والله سبحانه وتعالى . . . وعد . . . عباده . . . كلهم . . .

"قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم . . .

لا تقنطوا . . . من رحمة الله . . .

إن الله يغفر الذنوب جميعاً . . .

إنه هو الغفور الرحيم"

كما قال سبحانه : «وسارعوا إلى مغفرة من ربكم»

دائماً . . . تذكر . . . أن الله . . . غفار . . . وأنه تجاهك . . .

ومهما عظم ذنبك . . . فقد عظمت . . . رحمة ربك . . .

والمهم . . . اللجوء إليه . . . سبحانه . . .

ما أجملها من ساعة . . . تنحدر فيها . . . دمعات . . . على خد تائب . . .

يرجو الله . . . ويسأله . . . المغفرة . . .

والله . . . لا يرد يد سائل رفعها بطلبه . . .

لئن كان الإنسان . . . لا يغفر إذا اعتدي على . . . شيء من . . . محارمه . . .

فالله . . . سبحانه وتعالى . . . على عظم الذنب . . . يغفر . . . وبابه مفتوح . . .

وما أكرمه على الله . . . أن يرحم عبداً من عباده . . .

فهو سبحانه . . . الرحمن . . .

قرأت قصة . . . منذ سنوات بعيدة . . .

عنوانها . . . "جبل التوبة" . . .

من أجمل ما قرأت . . .

كتبها الكاتب الأستاذ . . . داود سليمان العبيدي . . .

ابحث عنها . . . واقرأها . . . وستجد في نفسك . . . انشراحاً . . .

ستجد نفسك . . . في سمو روحاني عجيب . . .

ما أجمل الفرار . . . إلى الله! . . .

٤٦ - هل ابتليت... بالخوف أو الجوع أو الفقر أو المرض؟...إذاً هذه لك...

الله . . . سبحانه وتعالى . . . رب البشر . . . خلقهم . . . فأكرمهم . . . بنعمه الكثيرة . . . التي لا تعد . . . ولا تحصى . . . وكذلك . . . "ابتلاهم" . . . بابتلاءات . . . ومصائب . . . كثيرة . . . ليس أقلها . . . ما ذكرناه في عنواننا أعلاه . . .

إذا عرفت هذا . . . فاعرف أن الله . . . سبحانه وتعالى . . . وهو . . .

الرحمن . . . الرحيم . . .

الوهاب . . . الرزاق . . .

السميع . . . البصير . . .

العليم . . . الحكيم . . .

. . . قد قال : "ولنبلونكم . . . بشيء من . . . الخوف . . . والجوع . . . ونقص من الأموال . . . والأنفس . . . والثمرات . . ." .

وهو أيضاً . . . سبحانه . . . قال مباشرة . . . : "وبشر الصابرين!" . . .

فإذا ما وجدت نفسك . . . يوماً . . . مبتلى . . . بشيء مما ذكر في عنواننا أعلاه . . . فـ :

١- لا تحزن . . . بل . . . احمد الله أولاً . . . الذي لا يحمد على مكروه . . . سواه . . . ثم . . .

٢- تذكر أنك لست الوحيد . . . الذي ابتلي . . . ثم . . .

٣- تفكر . . . بقدر نعم الله الأخرى . . . عليك . . . مما لا تزال عندك . . . ولم "ترفع عنك" . . . ثم . . .

٤- تدبر . . . في التعامل مع ابتلاء كهذا . . . فتتعرف على . . . إمكاناتك . . .

٥- فإن كنت تستطيع أن تفعل شيئاً . . . كما في حال الجوع . . . أو الفقر . . . من خلال العمل وطلب الرزق . . . فربك يرزق الطيور . . . تخرج في الصباح خاوية . . . وتعود عند الغروب . . . وعندها قوت يومها . . . فافعل شيئاً . . . وتحرك . . . ففي الحركة . . . بركة . . .

٦- وأما إن لم يكن بيدك شيء . . . كما في حال الموت . . . فأرح نفسك من عناء . . . القلق على شيء . . . ليس بمقدورك تغييره . . . واتركه . . . لمن في مقدوره سبحانه وتعالى . . . فهو أرحم وأكرم . . .

٧- وانطلق . . . في حياتك . . . ولا تنظر إلى الخلف . . . فضلاً عن أن . . . تتوقف . . .

٤٧ - وصفة سريعة... لإنهاء العداوة...

يتألم المرء حين تتأثر علاقته بأحد من الناس . . . العادين . . . فتتحول إلى عداوة . . . فما بالك إذا كان من القريبين منه؟ وإن كانت بينهما مظلمة . . . فهي أشد ألماً . . . وهماً . . . وفي ذلك قال الشاعر :

وظلم ذوي القربى . . . أشد مضاضة * على المرء من وقع الحسام المهند!

والعداوة . . . بين الناس . . . مجلبة للأذى النفسي . . . والمعاناة . . . وهي طريق لتقطيع حبال الوصل بين الأصدقاء والأصحاب . . . فكيف بالأحباب؟ وقد تتطور العداوة من مجرد البداية في . . . اختلاف في الرأي . . . إلى مظاهر . . . أشد تأثيراً . . . في أنفس المتعادين . . . تتحول تدريجياً إلى الأمور المادية . . . مروراً بالأمراض النفسية المصاحبة لمثل هذه الحالات . . .

فالحقد . . . والبغضاء . . . والحسد . . . تطورات للعداوة بين المتخاصمين . . . وويل لهم إن لم يكن ثمة . . . "حل" . . . لتلك العداوة . . .

والعرب قديماً كانت تنشأ بينهم حروب . . . قد تطول . . . أربعين سنة . . . كحرب داحس والغبراء . . . لسبب تافه . . . أطلق شرارة العداوة بين الطرفين . . . ولم تجد من . . . "يطفئها" . . . فاستمرت تحرق بتداعياتها كل من له ضلع فيها . . .

وأقل نتائج العداوة . . . القلق والهم النفسي الثقيل بين الطرفين . . . بسبب تلك العداوة . . . لذلك ، كان من اللازم على . . . العاقل . . . أن يحسن إنهاء . . . مثل تلك الحالة . . .

وقد أعطانا ربنا . . . حلاً رائعاً . . . وسريعاً . . . لإنهاء حالة العداوة

بين أي طرفين . . . اختصرها في الآية الكريمة :

"ادفع بالتي هي أحسن . . . فإذا الذي بينك وبينه . . . عداوة . . . كأنه ولي حميم"!

رسالة واضحة ومباشرة لكل بشر . . . بوسيلة الحل . . . ليحسم الصراع القادم . . . وليطفئ جذوة العداوة التي قد تتقد . . . فتأكل في طريقها الأخضر واليابس . . . فلا تبقي إلا رماداً . . . "ادفع"! بالتي هي أحسن . . . وكن البادئ والمبادر . . . وسترى . . . وعداً من الله . . . كيف تنقلب العداوة . . . إلى علاقة حميمة . . .!

لكن . . . انتبه . . . هناك ضابط من الضوابط . . . ذكره الله مباشرة . . . :

"وما يلقاها إلا الذين . . . صبروا . . . وما يلقاها إلا . . . ذو حظ عظيم" . . .

فلم لا تكون أنت صاحب الحظ العظيم . . .؟

٤٨ - امرأة زانية... وكلب...

عنوان . . . "صعب شوي" . . .!

لكنه . . . لقصة واقعية . . . حدثت . . . وسجلها التاريخ أيضاً . . . بل . . . ذكر هذه القصة . . . وتفاصيلها . . . رسول الله . . . محمد صلى الله عليه وسلم . . . فما هي الحكاية . . . يا ترى؟ وما علاقة هذه القصة . . . بكتابنا؟

إن الإنسان السوي . . . قد "يتعذب" . . . نفسياً . . . حين يقوم بفعل . . . خطأ . . . وفيه نوعان من "المعاناة النفسية" . . . فالأول هو معاناته مع المجتمع . . . وذلك كونه قد ارتكب "خطأ" . . . اجتماعياً . . . قد يخشى عواقبه ومنها . . . الفضيحة . . . والثاني هو . . . معاناته تجاه ربه . . . وهو ما نسميه . . . بالشعور بالذنب . . . وتأنيب "الضمير" . . . الذي قد يزداد . . . كلما كان الإنسان . . . أقرب إلى ربه . . .

وهذه المعاناة . . . بحد ذاتها . . . دليل طيب . . . على "الخيرية" . . . عند الشخص . . . فقد امتدحها الله . . . حين أقسم بتلك النوعية من النفوس . . . التي أسماها بالنفس اللوامة . . . فقال سبحانه : "ولا أقسم بالنفس اللوامة" . . . وهي علامة إحساس راقي . . . عند صاحبها . . . تدل على . . . وجود "صلة طيبة" . . . بين صاحبها وربه وكذلك مجتمعه . . .

والقلق الذي يحصل . . . نتيجة مثل تلك المعاناة . . . كبير جداً . . . بل هو قلق رهيب . . . فما أقسى "الشعور بالذنب" . . . والذي قد يصل إلى أعلى سلم درجات القلق . . . وقد يؤدي بصاحبه إلى أمور قد تدفعه إلى . . . متوالية من "الذنوب" . . . وبالتالي متوالية شديدة من القلق

الهائل . . . إن لم يجد . . . "يداً حانية" . . . و "ماء بارداً" . . . يخفف من . . . نار قلقه . . .

هذه اليد الحانية . . . جاءت للنفس البشرية . . . من خلال إشارات عظيمة . . . أرسلها رب البشر . . . إلى البشر . . . وهو يعلم بحالهم . . . يخبرهم فيها . . . بأنه . . . "يعلم نقصهم" . . . وضعفهم . . . وأنه "موجود" . . . ليرحمهم . . . و "يغفر لهم" . . . ما داموا . . . "يلوذون إليه بطلب العفو" . . . وما داموا يعلمون . . . خطأهم . . . ورغبتهم . . . في المغفرة . . .

هنا . . . ننتبه إلى قصة المرأة . . . الزانية . . . التي ذكرها رسول الله صلى الله عليه وسلم . . . حين قال : "إن امرأة . . . زانية . . . سقت كلباً . . . فغفر الله لها . . ." . . . تأمل . . .!

تأمل "الباب" . . . المفتوح . . . لإزالة "معاناة" . . . نفسية . . . وقلق رهيب . . . يحيط بذلك "المذنب" . . . يسقطه الله سبحانه . . . من خلال . . . "سقي كلب عطشان" . . .!!

فما بالك بفعل الخير لإنسان؟

الرسالة من السماء . . . واضحة . . . :

الفرصة لا تزال . . . موجودة . . .

٤٩ - أبو بكر... رضي الله عنه... زعـلان...؟!

كلنا يعـرف . . . الصـديق أبا بكر رضي الله عنه . . . صـاحب رسـول الله صلى الله عليه وسلم . . . وخليفته الأول . . . وكلنا يعرف مدى التصاقه به . . . وقربه منه . . . فابنة الصديق . . . عائشة رضي الله عنها . . . هي زوجة رسول الله صلى الله عليه وسلم . . .

ذات يوم . . . كان أبو بكر رضي الله عنه . . . مع رسول الله صلى الله عليه وسلم . . . فجاء أعرابي . . . فشتم . . . أبا بكر . . .!!

فلم يرد عليه أبو بكر . . .

فشتمه الأعرابي . . . مرة أخرى . . . والرسول صلى الله عليه وسلم ساكت يسمع . . .

فلم يرد عليه أبو بكر . . .

فشتمه الأعرابي . . . المرة الثالثة . . .

هنا . . . رد عليه أبو بكر . . . رضي الله عنه . . .

وهنا . . . نهض الرسول صلى الله عليه وسلم . . . وتركهما . . . كارهاً . . .

فتعجب أبو بكر من ذلك . . .

وقال : يا رسول الله . . . شتمني الرجل . . . ولم تقم . . .

وكررها مرة أخرى . . . ولم تقم . . .

وعندما رددت عليه . . . لآخذ بحقي . . . كرهت ذلك وقمت . . .؟!

فرد عليه . . . معلم البشرية . . . صلى الله عليه وسلم :(بما معناه)

حين سبك في الأولى . . . وسكت عنه . . . كان هناك ملك . . . يرد

عنك . . .

وحين سبك في الثانية . . . وسكت عنه . . . كان الملك . . . يرد عنك . . .

وحين سبك في الثالثة . . . فرددت عليه . . . قام الملك . . . وحضرت الشياطين . . .

فقمت لذلك . . .

تدريب عجيب . . . للإنسان . . . وللنفس البشرية . . . على أن . . . "تكظم غيظها" . . . وتتعامل مع . . . "المؤثرات السلبية" . . . التي تختلط بها في الحياة اليومية . . . ومنها السب والشتيمة . . . التي تقع من البعض . . . فتحدث ألماً وهماً . . . وقلقاً . . . وإزعاجاً . . . بأن تتصرف بطريقة عالية الهمة . . . فـ "تعالج" النفس . . . بالصبر على أذى كهذا . . . من خلال الإيمان بأن ترك الرد . . . خير وأفضل . . .

والحقيقة العجيبة . . . أن ترك الرد . . . يقابله غالباً . . . انصراف من صاحب الأذى . . . ويعود بالطمأنينة والراحة النفسية . . . على الذي لم يرد . . . فتأمل . . .!

٥٠ - تذكر... إذا طعنت من الخلف... فانت في المقدمة...!

تطعن من الخلف . . .؟ لماذا . . .؟ ومن . . .؟

إنها نوع من الفلسفة البشرية . . . الكامنة في خفايا بعض النفوس . . . تفرغ "حقداً" . . . و "حسداً" . . . ومكراً . . . لدى البعض من مرضى النفوس . . . فيصبون ذلك . . . على البعض من "أقرانهم" . . . ومن حولهم . . . ممن أصابوا النجاح أو "التميز" . . . في شيء ما . . . من أشياء الحياة الفانية . . . فيطعنونهم بالسيئ من الفعل أو القول أو المكر . . .

وكما ذكرنا . . . فإن من يطعن . . . بضم الياء . . . هو غالباً ممن تميز في أمر ما . . . ووصل علم ذلك إلى . . . بعض ممن هم حوله . . . ممن خدش مشاعرهم شيء من منغصات الحياة . . . فينظرون إلى كل تميز لمن حولهم . . . كأنه . . . خدش . . . لشخوصهم . . .

وذلك مفتاح الأمر . . . في بدء عملية الطعن . . .

ومن الضروري . . . هنا . . . ونحن لسنا في صدد معالجة الطاعن . . . الآن . . . بقدر ما نهتم . . . بالمطعون . . . أن نوجه اهتمام المطعون . . . إلى أمور أخرى . . . أجدى وأحرى وأنفع له . . . من إضاعة وقته . . . وجهده . . . وطاقته . . . مع نفوس كهذه . . . لماذا؟

لأن تلك الطعون . . . إنما هي معاول هدم . . . في بناء شخصيات . . . المتميزين . . . وهي جروح تسيل دماً من دماء أولئك المطعونين . . . وهذا من أشد مظاهر العداوة والبغضاء . . . وسبب رئيس . . . لتضخم القلق . . .

فاعلم . . . تماماً . . . أنك حين تطعن من الخلف . . . فإنك في

المقدمة . . . وتذكر دائماً . . . "أن الشجرة المثمرة . . . هي التي يرميها الناس بالحجارة" . . . ولذلك . . . المطلوب منك أن "تهيئ نفسك" . . . وتستعد لدفع . . . "ضريبة التميز" . . . كما أسميها . . . واعلم أنها ضريبة غالية . . . لا يدفعها أولئك غير المتميزين . . . وإنما . . . يقتطعونها اقتطاعاً . . . من رحاب السعادة . . . إن وجدت عندهم . . . ويتكلفونها . . . في أولادهم . . . وبيوتهم . . . وأعمالهم . . . وجميع حالهم . . . فلا تهتم . . . ولا تقلق . . . بل . . . تميز في التميز . . .!

٥١ - بوجاسـم الذي عاش... منتقداً الجميع...!

بوجاسـم . . . اسم افتـراضي . . . لشخص يعيش بيننا . . . من بين كثير من الأشخاص . . . ممن "حمل" ويحمل . . . القلق . . . معه أينما كان . . .! كـيـف؟

بوجاسـم . . . شـخص ذكي . . . وعلى خلق . . . لكنه . . . يفـتـعل "الأزمات" . . . لنفسـه ولغيـره . . . فـهو ببسـاطة . . . "جـالب للقلق بذاته" . . . مع أن القلق يؤذيه ويتعبه . . . ويستهلك نفسه . . . ولكنه مع هذا وذاك . . . "لا يتـعلم" . . . و"لا يعـتـبـر" . . . وإنما هو في . . . استدامة لحالته . . .

بوجاسم . . . يأكله القلق . . . ولكنه لم ينتبه قط . . . إلى أنه هو . . . شخصياً . . . سـبب القلق . . . لنفسه . . . فهو لا يكل عن . . . انتقاد الآخرين . . . و"العتب" عليهم . . . فكل الناس عنده . . . "مقصرون بحـقـه . . . وكل الناس عنده . . . "يحـتـاجـون إلى الالتـفـات إلى أخطائهم" . . . تجاهه . . .

بوجاسم . . . وما أكـثـر "بوجاسم" . . . في المجتمع . . . بإمكانه أن "يصلح" حاله هو . . . قبل أن يلتفت إلى انتقاد الآخرين . . . و"العتب" عليهم . . . لو أنه ببساطة . . . "انتبه" إلى نفسه مرة . . . وانتبه إلى أنه ينتظر معاملة الآخرين له . . . دائماً . . . كما لو أنهم . . . "ملائكة" . . . بينما هو نفسه . . . لا يتعامل معهم بنفس الصورة . . .

إن المرء . . . الذي يكثـر من انتـقـاد الآخـرين . . . ويكثـر من العـتب عليـهم . . . لـن يجـد له في النهـاية . . . صـديقـاً . . . فكل الناس . . . خطاؤون . . . والحـيـاة . . . "أخـذ . . . وعطاء" . . . وليس من العـدالة

أبداً . . . أن "نأخذ" من الآخرين . . . دائماً . . . ونتوقع دائماً أن "يعطونا" دائماً . . . فتلك أنانية مفرطة . . . واختلال في ميزان العدل في التعامل . . .

إننا كثيراً ما نجلب القلق لأنفسنا . . . من خلال . . . استدراج النفس . . . لصاحبها . . . بأنها دائماً على صواب . . . بينما الآخرون . . . على خطأ . . . وذلك أمر غير سليم . . . بل هو "مجلبة" للشقاء . . . والتعاسة . . . وطرد . . . للسعادة . . .

إن ذلك يخالف "الاطمئنان" . . . ويغلب عليه . . . "النكد" . . . والنظر غير المنصف إلى الآخرين . . . بل . . . التعدي إلى مرحلة . . . "الإجحاف" . . . في حق الغير . . . فضلاً عن . . . "حق النفس" . . . وهو طريق خفي . . . لجر القلق جراً . . . إلى داخل النفس . . . وجعلها في صراع دائم . . . و "تقييم" متواصل . . . لمواقف الآخرين . . . على هذا الأساس غير العادل . . . وهي مهمة . . . لاشك أن أياً منا . . . لا يود . . . ممارستها . . .

بوجاسم . . . بإمكانه الفرار من القلق . . . فقط لو . . . أنه بدأ بنفسه . . . وكف عن انتقاد الآخرين . . .

٥٢ – لون تفكيرك... يؤثر في... ارتياحك أو انقباضك...ممن حولك...!

خلق الله البشر . . . بمميزات فريدة . . . والعلماء . . . مازالوا يكتشفون . . . أسرار هذا . . . الإنسان . . . وقد توصل العلماء . . . إلى أن تفكير الإنسان . . . "ألوان" . . .؟ وقد قسمها أحد العلماء . . . وهو "نيد هيرمان" . . . إلى أربعة ألوان . . . ثم زاد عليه العالم "إدوارد دي بونو" . . . فقسمها إلى ستة ألوان . . . وقد ذكرنا هذه الألوان في أحد المواضيع في هذا الكتاب . . . ومن الضروري الاطلاع عليها . . . والتعرف على " . . . لون التفكير السائد لديك" . . .

وقد قمت شخصياً بعمل تجربة . . . من خلال العمل مع مجموعة من الأشخاص . . . وملاحظة نوعية السلوك . . . من البعض تجاه البعض الآخر . . . ووجدت أن توضيح مفهوم ألوان التفكير الستة للبعض . . . قد أعطى نتائج إيجابية . . . "غيرت" السلوك السائد لديه إلى سلوك أكثر إيجابية . . . من خلال "معرفته واقتناعه" . . . بوجود اختلاف بينه وبين البعض الأخر . . . في لون التفكير . . . فقط ليس إلا . . . وتبين أن وجود نوع من "عدم التوافق" . . . بين البعض والبعض الآخر . . . إنما يمكن حله ببساطة . . . من خلال التوعية . . . بوجود ألوان مختلفة . . . للتفكير . . . لدى الناس . . .

ببساطة . . . من المهم أن نرى أن مجرد عدم توافقنا مع أي من الناس . . . ليس بغضاً أو كرهاً داخلياً . . . تجاهه . . . وإنما هو بسبب وجود نوع من الاختلاف في . . . ألوان التفكير بيننا . . . كيف؟

إن أحد الناس الذي يسود لون التفكير الأحمر لديه . . . قد لا يكون متوافقاً بسهولة . . . مع الأحد الآخر ممن يسود لديه لون التفكير الأزرق

مثلاً . . . إذ بينما يتميز تفكير ذي اللون الأحمر . . . بالحساسية تجاه الأمور . . . تجد أن تفكير ذي اللون الأزرق يعتمد على "وزن" الأمور بالمسطرة والقلم . . . مما قد لا يوجد . . . "أرضية مشتركة" . . . عند طرح المواضيع بينهما . . . ما علاقة موضوعنا هنا . . . بالقلق . . .؟

إننا لو "تعرفنا" . . . على وجود هذه الألوان المختلفة من التفكير . . . عند الناس . . . لاستطعنا أن نوفر لنا . . . "وسيلة" . . . كمخدة أمان . . . لنا . . . تمنعنا من "الاصطدام" بالآخرين . . . عند اللقاءات الفكرية بيننا . . . التي تحدث يومياً وتتراوح من مجرد اللقاء العابر والحديث حول الطقس . . . و "نظرة" كل منا إليه . . . إلى درجة أكبر مثل النقاشات في الإدارات المختلفة وفرق العمل . . . حول المواضيع المطروحة واختلاف وجهات النظر والقلق الذي يحدث نتيجة أي من الصراعات التي تتمخض من اختلاف كهذا . . .

٥٣ - اعرف مقدار... ضغطك...

لا أحـد يخلو من . . . الإحـسـاس . . . بالقلق . . . وتختلف درجات القلق . . . عند الناس . . . فمنهم من تبدو بسيطة . . . ومنهم من تزداد حتى تملك عليه . . . عقله ووعيه وصحته . . . فلا يعود يستطيع أن يميز بين الأمور . . . وقد يصل إلى درجة . . . الانكسار . . .

فلم ذلك . . .؟ إن المرء يستطيع أن . . . "ينفس" عن ذلك . . . بدلاً من القلق . . .

و "التنفيس" . . . هنا . . . قضية هامة . . . فنفسيتك . . . كإطار السيارة . . . "مضغوط" . . .فإن . . . "زاد الضغط" . . . عليه . . . لأي سبب . . . سواء الحرارة أو غيرها . . . من "ضغوط" . . . ولم . . . تتداركه . . . "بتنفيس" شيء من ضغطه . . . فإنه . . . لا محالة . . . سينفجر . . .؟ فهل تريد أن . . . تنفجر؟

نفس الفكرة . . . اعرف مقدار . . . "ضغطك" الطبيعي . . . وكلما بدأت بالشعور . . . بزيادة الضغط . . . عليك عندها . . . اللجوء إلى . . . "التنفيس" . . .

ولـ "التنفيس" . . . أوقات . . . وأماكن . . .

فاحرص على أن يكون في الوقت . . . الملائم . . .

واحرص على أن يكون في المكان . . . الملائم . . .

واحرص أكثر على ألا يكون أمام الشخص . . . غير الملائم . . .

فتأمل "صحتك" . . . بملاحظة "ضغطك" . . .

فـإن اسـتطعت أن "تتـمكـن" . . . فـأعن من حـولك . . . يا "دكتور" . . .!

٥٤ - اجعل لك... مستشاراً... خاصاً...

إن المرء . . . يستطيع . . . أن . . . "يخفف" . . . الوقع على نفسه . . . بأن "ينفس" . . . عما في ذاته . . . وما يجيش في صدره . . . وما يعتمل في فؤاده . . . وأن يريح نفسه . . . من خلال . . . طرق كثيرة . . . مهم جداً أن يتعرف هو . . . على أقربها إلى نفسه . . . ومن ثم . . . يجعلها . . . وسيلته للتخلص من عادة . . . القلق . . .

إن إحدى أهم الوسائل في . . . "التنفيس" . . . عند الإنسان . . . هي . . . التحدث مع شخص . . . "يسمع له" . . . نعم . . . إنها وصفة عجيبة . . . وفعالة . . . في قطع القلق . . . من بدايته . . . فضلاً عن . . . تخفيفه . . . على الأقل . . . وهذا الشخص الذي من الممكن أن يسمع لك . . . هو من أسميته هنا . . . بالمستشار الخاص . . . MENTOR .

ولا بد من أن يكون هذا المستشار . . . على قدر من . . . الحكمة . . . وسعة الصدر . . . وراحة البال . . . والقدرة الكبيرة على . . . الاستماع . . . نعم . . . إنها الكلمة الفعالة هنا . . . فأنت تريد من . . . يستمع إليك . . . ساعتها . . . لا من . . . يناقشك . . . ولا من يجادلك . . . ولا حتى من يقنعك بعدم جدوى القلق في الموضوع . . .

أذكر قصة حدثت معي . . . شخصياً . . .

ففي سنة ١٩٩٢ . . . أثناء عملي ناظراً للتطوير الوظيفي في إحدى شركات النفط . . . وفيها ما يربو على ١٣٠٠ موظف . . . فقد كان كثيراً ما تمر بنا المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات هامة تتعلق بمستقبل الموظف . . . أو حتى بعض ميزاته . . . مثل إيفاده إلى دورة تدريبية

خارجية . . . أو ترقية . . . وغيرها . . . وكنت حريصاً على أن أضع معايير . . . يستوي فيها المتقدمون . . . ولم تكن تلك موجودة حينها بالقدر الذي يستطيع المرء معه . . . الحكم براحة واقتناع . . . فقد كانت الأمور . . . مرنة . . . كثيراً . . .

في تلك الأثناء . . . كثيراً ما كنت أعاني القلق . . . ولم أستطع النوم جيداً . . . ليلة واحدة . . . من دون أن أصاب بالأرق لساعات . . . بسبب تدخلات البعض . . . والواسطات . . . حتى انتهيت من وضع تلك المعايير . . . رغبة في إراحة ضميري . . .

وقد كان معنا . . . وقتها . . . مهندس . . . من مصر الشقيقة . . . كبير في السن . . . ذو خبرة . . . ممن يرتاح المرء للجلوس معه . . . عنده ميزة الاستماع . . . والحكمة . . . واسمه المهندس أحمد حجاج . . . .

ولقد جربت معه . . . الطريقة التي ذكرتها . . . فقد كنت . . . كلما شغلني أمر . . . أترك ما بيدي . . . وأزوره في مكتبه . . . وأتحدث إليه . . . فلا أخرج إلا وأنا أحس بارتياح كبير . . . جداً . . . وكنت كثيراً ما أتمنى أن نضع نظاماً . . . للعاملين . . . يكون فيه لكل قسم من الأقسام . . . مستشار . . . مستمع . . . مهمته . . . "تنفيس" . . . ضغوط العمل . . .

وما أعظمها . . . من مهمة . . .

جزاه الله كل الخير . . . وما أسعد أناساً . . . كان بجانبهم . . . !

٥٥- تحريك... الصخور...

وهل يستطيع المرء تحريك الصخور؟ . . . وهل كان هناك مثل . . .؟ . . .

نعم . . . حدث ذلك . . . في قصة موثقة . . . رواها الصادق الأمين . . . محمد صلى الله عليه وسلم . . . لصحابته . . . لتتناقلها الأجيال . . . فتتعلم أن بإمكان . . . أي شخص . . . أن يحرك الجبال وليس الصخور . . . فقط إذا كان مثل أبطال القصة الآتية . . . التي لن أختصرها . . . بل سأوردها كما جاءت . . . لدقة تفاصيلها . . . وعظم حكمتها . . .

"عن عبد الله بن عمر . . . عن رسول الله صلى الله عليه وسلم . . . أنه قال : "بينما ثلاثة نفر . . . يتمشون . . . أخذهم المطر . . . فأووا إلى غار في جبل . . . فانحطت على فم غارهم صخرة من الجبل . . . فانطبقت عليهم . . . فقال بعضهم لبعض : انظروا أعمالاً عملتموها صالحة لله . . . فادعوا الله تعالى بها . . . لعل الله يفرجها عنكم . . . فقال أحدهم : اللهم إنه كان لي والدان شيخان كبيران . . . وامرأتي . . . ولي صبية صغار أرعى عليهم . . . فإذا أرحت عليهم حلبت . . . فبدأت بوالديّ . . . فسقيتهما قبل بني . . . وأنه نأى بي ذات يوم الشجر فلم آت حتى أمسيت . . . فوجدتهما قد ناما . . . فحلبت كما كنت أحلب . . . فجئت بالحلاب . . . فقمت عند رؤوسهما أكره أن أوقظهما من نومهما . . . وأكره أن أسقي الصبية قبلهما . . . والصبية يتضاغون عند قدمي . . . فلم يزل ذلك دأبي ودأبهم حتى طلع الفجر . . . فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك ابتغاء وجهك . . . فافرج لنا منها فرجة نرى

منها السماء . . . ففرج الله منها فرجة فرأوا منها السماء . . . وقال الآخر : اللهم إنه كانت لي ابنة عم . . . أحببتها كأشد ما يحب الرجال النساء . . . وطلبت إليها نفسها فأبت حتى آتيها بمئة دينار . . . فتعبت حتى جمعت مئة دينار فجئتها بها . . . فلما وقعت بين رجليها . . . قالت : يا عبد الله . . . اتق الله . . . ولا تفتح الخاتم إلا بحقه . . . فقمت عنها . . . فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك ابتغاء وجهك . . . فافرج لنا منها فرجة . . . ففرج لهم . . . وقال الآخر : اللهم إني كنت استأجرت أجيراً بفرق أرز . . . فلما قضى عمله . . . قال : أعطني حقي . . . فعرضت عليه فرقه فرغب عنه . . . فلم أزل أزرعه حتى جمعت منه بقراً ورعاءها . . . فجاءني . . . فقال : اتق الله . . . ولا تظلمني حقي . . . قلت : اذهب إلى تلك البقر ورعائها . . . فخذها . . . فقال اتق الله ولا تستهزئ بي . . . فقلت إني لا أستهزئ بك خذ ذلك البقر ورعاءها . . . فأخذه فذهب به . . . فإن كنت تعلم أني فعلت ذلك ابتغاء وجهك . . . فافرج لنا ما بقي ففرج الله ما بقي . . .

ألم أقل لك . . . إن الصخور . . . يمكن تحريكها . . .!

سبع طرق تجلب لك الطمأنينة والسعادة . . . تحت هذا العنوان . . . كتب ديل كارنيجي [١] تلك الوصفة العجيبة . . . عصارة خبرة . . . وبحث طويل . . . في موضوع القلق . . . وإليك تلك القواعد السبع كما أوردها : مع تصرف بين القوسين .

١- **القاعدة الأولى** : لنملأ عقولنا بافكار . . . السلام والشجاعة والصحة والأمل . . . لأن حياتنا هي ما تصغيه لنا . . . أفكارنا . . .

٢- **القاعدة الثانية** : لنحاول أن لا نثار من أعدائنا . . . لأننا سنؤذي أنفسنا . . . أكثر مما نؤذيهم . . . ولنفعل مثلما فعل الجنرال آيزنهاور "دعونا لا نضيع دقيقة واحدة . . . بالتفكير . . . بالذين لا نحبهم" .

٣- **القاعدة الثالثة** :

أ - بدلا من القلق بشان . . . الجحود . . . فلنتوقعه . . . ولنتذكر أن(الأنبياء . . . قدموا الكثير وفعلوا المعجزات لقومهم) ولم يشكرهم إلا النادر من قومهم . . . فلم نتوقع الشكر أكثر مما حصل عليه الأنبياء؟

ب - لنتذكر أن الطريقة الوحيدة للسعادة . . . هي في عدم توقع الشكر والامتنان . . . بل في أن نعطي . . . في سبيل العطاء . . .

ج - لنتذكر أن العرفان بالجميل . . . هو شيء مكتسب . . . فإن أردنا أن ينشأ أطفالنا كذلك . . . يجب أن ندربهم على العرفان بالجميل . . .

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ - ص ١٦٥

بالجميل . . .

٤- **القاعدة الرابعة :** عدد النعم التي أنعم الله بها عليك . . . ولا تعدد . . . متاعبك . . .

٥- **القاعدة الخامسة :** تجنب تقليد الآخرين . . . ولنكتشف أنفسنا . . . ونكن أنفسنا . . . لأن الحسد . . . هو من شيم الجاهلين . . . والتقليد ليس إلا . . . انتحاراً . . .

٦- **القاعدة السادسة :** عندما(يقدر لنا الله) . . . ويمنحنا . . . ليمونة . . . لنحاول أن نصنع منها . . . شراباً لذيذاً . . .

٧- **القاعدة السابعة :** لننس . . . تعاستنا . . . وذلك من خلال محاولة خلق السعادة . . . في نفوس الغير . . . "فعندما تحسن إلى الآخرين . . . تحسن إلى نفسك" . . .

- كتبت نفس هذا الموضوع في الإنترنت تحت اسمي المستعار "جمال الاسلوب" ، فأحببت أن أورده هنا . . . بصيغته . . .

كتب ديل كارنيجي . . . العالم الأمريكي . . .

المتخصص في مجال . . .

القلق

في كتابه . . .

دع القلق وابدأ الحياة . . .

لخص بعض طرق . . . لو أمكن . . . ممارستها . . .

تجلب لصاحبها . . . بعد عون الله . . .

الطمأنينة . . . والسعادة . . .

أبدؤها بالمقدمة التالية . . . التي علمنا إياها نبينا . . . محمد صلى الله عليه وسلم . . .

١- احفظ الله يحفظك . . .

٢- إذا سألت فاسأل الله . . .

٣- وإذا استعنت فاستعن بالله . . .

٤- ولا تنس أن تكثر دائماً . . . من ذكر الله . . . يكن معك . . .

ولنبدأ بالطرق السبع . . . بتصرف . . .

١- لنملأ عقولنا بأفكار . . . السلام . . . والشجاعة . . . والصحة . . . والأمل . . .

لأن حياتنا هي ما تصوغه لنا . . . أفكارنا . . .

ويقصد هنا أن تكون أفكارك غالباً . . .

إيجابية لا سوداوية . . .

٢- لنحاول ألاّ نثأر . . . من أعدائنا . . .

لأننا سنؤذي أنفسنا . . . أكثر مما نؤذيهم . . .

ولنفعل مثلما فعل الجنرال . . . آيزنهاور

حين قال :(دعونا لا نضيع دقيقة . . . واحدة . . . بالتفكير بالذين لا نحبهم . . .)

٣- بدلاً من القلق بشأن . . . الجحود . . .

دعونا نتوقعه . . .

ولنتذكر . . . أن محمداً رسول الله

الذي جاء بالرحمة للناس . . . ودعاهم للخير . . .

أوذي بالكثير من . . . قومه

فلم نتوقع العرفان . . . بالجميل؟

الذي لم يحصل عليه . . . الأنبياء؟

لنتذكر أن السبيل الوحيد . . . للسعادة . . .

هو في عدم توقع . . . الشكر والامتنان والعرفان بالجميل . . .

بل . . .

في أن نعطي . . . في سبيل العطاء . . .

لنتذكر . . .

أن العرفان بالجميل . . . هو . . .

ميزة مكتسبة

فإن أردنا أن يعترف . . . أطفالنا . . .

بالجميل . . .

علينا أن ندربهم على أن

يكونوا كذلك

ومع خالص التحية

عودة إلى استكمال موضوعنا :

٤- إذا أردت التوقف عن . . . القلق . . .

والبدء بالحياة . . .

إليك القاعدة التالية :

عدد النعم التي . . . أنعم الله بها . . . عليك

ولا تعدد متاعبك . . .

٥- لنتجنب تقليد الآخرين . . .

ولنكتشف أنفسنا . . .

ونكن أنفسنا . . .

لأن الحسد هو من شيم . . . الجاهلين . . .

والتقليد ليس إلا . . . انتحاراً

٦- عندما يمنحنا القدر . . . ليمونة . . .

لنحاول أن نصنع منها . . . شراباً لذيذاً . . .

(بمعنى استغل كل الإمكانات المتاحة لك مهما صغرت)

٧- لننس تعاستنا . . .

من خلال محاولة خلق . . . السعادة . . .

في نفوس الغير . . .

فعندما تحسن للآخرين . . .

تحسن لنفسك . . .

انتهى . . .

وآسف للإطالة

ومع خالص التحية

٥٧ – ٥ طرق لتجنب الأرق... بسبب القلق...

الأرق . . . وما أدراك ما الأرق . . .؟ . . . ما أقسى المعاناة معه . . . وما أشدها من أزمة . . . تقلب حياة الإنسان . . . بسبب هذا . . . الأرق . . . وترى المرء يطلب الدواء . . . وهو يظن أن الأمر . . . يحتاج إلى . . . حبة أو شراب . . . فيصلح حاله . . . بعدها . . . ولكن هيهات . . . فالأمر . . . سببه غير ذلك . . . وما معالجة . . . "الظاهر" . . . بالدواء . . . إلا محاولة لتسكين . . . "الألم" . . . فقط . . . لأن . . . الألم . . . نفسي . . . سببه ببساطة . . . "القلق" . . .

وقد كتب ديل كارنيجي[١] . . . في كتابه الشهير . . . "دع القلق وتمتع بالحياة" . . . القواعد الخمس التالية . . . لتجنب القلق . . . بشأن الأرق :

١ – **القاعدة الأولى :** إن لم تستطع النوم . . . انهض . . . وقم بعمل ما . . . أو اقرأ حتى تشعر بالنعاس . . . (وأنا أقول . . . انهض . . . وصل ركعتين لله . . . واطلب منه العون . . . واقرأ دعاء الأرق . . . فقد كنا نتعاهده أيام الدراسة في أمريكا . . . وهو :

"اللهم غارت النجوم . . . وهدأت العيون . . . وأنت حي قيوم . . . لا تأخذك سنة ولا نوم . . . اللهم اهد لي . . . وأنم عيني . . ."

وهو دعاء مجرب . . . ثبتت لي كثيراً فائدته . . .) .

٢ – **القاعدة الثانية :** تذكر . . . أن ما من أحد . . . مات . . . بسبب قلة النوم . . . فالقلق . . . بشأن الأرق . . . يسبب عادة . . . أضراراً

(١) دع القلق وابدأ الحياة – ديل كارنيجي – ١٩٩٦ ، ص ٢٣٣ .

جسيمة . . . أكثر من عدم النوم .

٣ - **القاعدة الثالثة :** جرب الصلاة . . . أو ردد دعاء . . .(كما ذكرت لك سابقاً) . . .

٤ - **القاعدة الرابعة :** أرخ جسمك . . . اقرأ كتاب . . . "تحرر من التوتر العصبي" . . . (أو كتاباً . . . في نفس الموضوع) . . .

٥ - **القاعدة الخامسة :** قم بالتمارين . . . أجهد نفسك . . . جسدياً . . . لدرجة لا تستطيع أن تبقى . . . مستيقظاً .

٥٨ - استـخدم... الملصـقــات...!

الملصقات . . . أو ما يسمى . . . (STICKERS ...) وهي من الأشياء البسيطة الشائعة الاستخدام بين السكرتارية خاصة . . . للتذكير بالمواعيد أو الاجتماعات . . . أو الاتصالات . . . وهي وسيلة . . . فعالة . . . ولا تزال . . . لكي تشد الانتباه . . . و"تذكر" . . . الشخص بأمور معينة . . . من الضروري أن . . . "ينتبه" . . . إليها . . .

ولشد الانتباه . . . فقد تكون هذه الملصقات . . . ذات ألوان زاهية . . . كما أن صاحبها . . . يحرص على أن يضعها في أماكن . . . "تلفت انتباهه" . . . حتى يتذكرها . . . "فيتفاعل معها" . . . ويترك مافي يده . . . ساعتها . . . لينجز ما هو مكتوب فيها . . .

جرب هذه الطريقة . . . فلن تخسر . . . اكتب عليها عبارات مفيدة وألصقها أمامك في أماكن تواجدك . . . فقد فعلها بعض ممن . . . كاد القلق أن يدمرهم . . . فذكرتهم . . . "عبارات" . . . معينة . . . نبهتهم بشدة . . . إلى واقع الحياة . . . وأعطتهم الأمل . . . و "دفعتهم" . . . للتحرك لإنقاذ أنفسهم . . . وقد تكون "مقالة" . . . تقرؤها . . . أو "عبارة" . . . تسمعها . . . كفيلة بأن تنتشل المرء من بين براثن ذلك الغول . . . "القلق" . . .

تقول إحدى السيدات(من كتاب كارنيجي) : "لن أمتنع عن إبداء امتناني . . . لجملة مهمة . . . وردت في مقالة . . . جاء فيها :(كل يوم هو بمثابة حياة جديدة بالنسبة إلى العاقل) . . . تقول السيدة . . . طبعت هذه الجملة . . . و "ألصقتها" . . . على زجاج سيارتي الأمامي . . . حيث أستطيع رؤيتها باستمرار . . . واكتشفت أنه ليس من الصعب أن

أعيش كل يوم بيومه . . . تعلمت أن أنسى الماضي . . . وعدم التفكير بالمستقبل . . . وكنت أقول في نفسي كل صباح : اليوم تبدأ حياة جديدة" . . .

إن أموراً بسيطة . . . "نغفل" عنها . . . كثيراً . . . قد تكون هي السبب في إثقال كاهلنا بالهموم والآلام والقلق . . . ولذلك . . . نحتاج إلى . . . فكرة أو وسيلة . . . بسيطة . . . "لتذكيرنا" . . . كم هي تافهة . . . بعض أسباب قلقنا . . . العائدة في كثير من الأحيان . . . لغفلتنا . . .

حين يحاول القلق أن يحاصرك في المرة القادمة . . . تذكر . . . أن تدون عبارة ما . . . "تنبهك" . . . وتطرد الغفلة . . . وتعيدك إلى حقائق الحياة . . . وقدراتك الكامنة التي تستطيع أن تهزم ذلك القلق . . . ولا تشعرن بأي حرج . . . حين تستخدم "ملصقاً" . . . تستفيد منه . . . وقد يستفيد منه . . . بعض من حولك من دون أن تشعر . . .

٥٩ - لا تفعلي كما فعلت... خالة ديل كارنيجي!

ديل كارنيجي . . . هو الكاتب الأمريكي الشهير المتخصص في موضوع . . . القلق . . . وقد ذكر مرة . . . حادثة لطيفة . . . حصلت معه شخصياً . . . يذكرها عن خالته . . . ولأهميتها . . . ولتشابهها مع "حالات" . . . كثيرات من . . . النساء عندنا . . . يقمن . . . "بتعذيب أنفسهن" . . . بسبب حادثة معينة تمر من ضمن الأحداث الكثيرة التي يمر بها أي إنسان . . . ولكنهن . . . "هداهن الله" . . . لا ينسين . . . وتظل الواحدة منهن . . . "تحمل آثارها" . . . في صدرها . . . حقداً وعدائية وحسرة . . . فلا ترى في حياتها غير ذلك الحادث السيئ . . . "ولا تتذكر غيره" . . .

لهذا فقد آثرت أن أوردها . . . كما ذكرها . . . لبساطتها . . . وأثرها . . .

قال[1] "تمنيت . . . لو أن خالتي العجوز . . . الخالة إديث . . . تتمتع بروح لنكولن . . . المتسامحة (يقصد الرئيس الأمريكي السابق أبراهام لنكولن) . . . إذ كانت تعيش مع العم فرانك في مزرعة رديئة اشترياها بالتقسيط . . . لكن الخالة إديث كانت تحب أن تشتري البرادي الجميلة والتحف . . . حتى يبدو منزلها أنيقاً . فكانت تشتري هذه الكماليات من مخزن دان أفرسول في ماريفيل في ميسوري ، وعلى الحساب . . . إلا أن العم فرانك . . . قلق بشأن ديونه . . . إذ إن لديه رعب المزارع إزاء تسديد الفواتير . فطلب من دان أفرسول . . . سرياً . . . أن يتوقف عن البيع لزوجته على الحساب .

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ ، ص ٩٦ .

عندمـا علمت بالأمـر . . . ثارت ثورتهـا . . . ومـا تزال تثـور . . . منذ خمسين سنة . . . يقول كارنيجي . . . وسمعتها تتحدث عن هذه القصة مئات المرات . . . آخر مرة التقيت بها كانت في أواخر السبعينيات . . . قلت لها : يا خالة إديث . . . لقد أساء العم فرانك إليك . . . لكن . . . ألا تشعرين أنك تتذمرين من ذلك منذ نصف قرن . . . وأن تذمرك هذا هو أسوأ مما فعله هو؟

ويعلق كـارنيـجي على ذلك . . . لقـد دفـعت الخـالة إديث . . . ثمن حقـدها . . . وعـدائها . . . غـالياً . . . دفـعتـه من راحتـهـا . . . وهدوء بالها . . ."

مـبـدأ بسيط . . . وواضح . . . ومبـاشـر . . . يمكن لأي إنسـان . . . أن يستفيد منه . . .

ترى . . . كم تسـتطيع بعض النسـاء عندنا . . . أن تتـدارك مـثل ذلك . . . وتلتفت إلى سلامة نفسيتها . . . لرفع همومها . . . كم؟

٦٠ - من قال لك إنه يجب عليك أن... تعرف كل شيء...؟

سؤال منطقي بسيط . . .

غالباً . . . لا يطرحه المرء على نفسه . . . حين "يضيع" . . . في دوامة . . . وزحمة الأعمال الكثيرة . . . ليجد نفسه في "تحد" . . . كبير . . . و"ضغط نفسي" . . . رهيب . . . يزداد . . . بحسب موقع هذا الإنسان . . . من المسؤولية . . . فكلما زادت مسؤوليته . . . أو منصبه . . . "ظن" . . . أنه يحتاج إلى . . . "أن يعرف كل شيء" . . . لخشيته . . . حين قد يسأل . . . عن شيء ، ولاحظ . . . "قد" . . . بأنه لا يستطيع الإجابة . . .!

هذا هو . . . "الرهاب" . . . أو القلق . . . وهو نوع من الخوف من . . . "المجهول" . . . وهو في نفس الوقت . . . "جهل" . . . بالنفس الإنسانية . . . وإمكاناتها . . . الطبيعية . . . فبعد كل شيء . . . حتى أجهزة الكمبيوتر . . . لا يخزن فيها . . . "كل شيء" . . .

إننا . . . "نتعب" أنفسنا . . . ونرهقها . . . ونرفع "قلقها" . . . حين نظن . . . أن علينا أن نعرف . . . كل شيء . . . وحين نخاف أو نخشى . . . أن نسأل عن شيء . . . فلا نجد جواباً . . . وهذا خطأ . . . كبير . . . وقد يكون بسبب بيئاتنا . . . التي نتربى عليها . . . بميزة التحدي . . . والمقارنة . . . "انظر . . . إن ابن فلان . . . يعرف الموضوع الفلاني . . . وقد استطاع الإجابة . . ." . . . هه . . . وما ذا في ذلك؟ لماذا نجلد أنفسنا . . . ونحملها فوق طاقتها . . . بأمور . . . قد لا تكون . . . من اختصاصها . . .؟

إن من أبسط القواعد في علم الإدارة . . . هو تعريفها . . . "الإدارة

هي . . . إنجاز الأهداف من خلال . . . الآخرين" . . . فإن كنت تقوم . . . غالباً . . . بمحاولة إنجاز الأهداف . . . من خلال نفسك . . . وحدك . . . فأنت . . . غير كفء . . . إدارياً . . . وأنت تخالف الطريقة الطبيعية . . . في التعامل مع الأمور . . . وإدارة الأحداث . . .

هناك مبدأ بسيط في الإدارة هو . . . التفويض . . . والتفويض هو نوع من . . . ترك المجال للآخرين . . . للإجابة عن أسئلة . . . غالباً لا نستطيع الإجابة عنها . . . لأنها ببساطة . . . ليست من اختصاصنا أو ليست من صميم عملنا . . .!!

ففي المرة القادمة . . . حين تواجهك أي "مسألة" . . . فكر . . . وقدر . . . إن كنت فعلاً . . . تستطيع الإجابة عنها . . . وإلا . . . حول السائل . . . بصراحة . . . وبوضوح . . . بقولك . . . "أشكرك على استفسارك . . . وأظن أنه من الممكن مراجعة . . . فلان . . . ليقوم بمساعدتك . . ." . . . إنك هنا . . . تكون قد "أزحت" عن كاهلك . . . ثقلاً نفسياً هائلاً . . . كما أنك . . . تكون قد "تواءمت" مع نفسك . . .

٦١ - هل رأيت مرة نملة... مصابة بالإحبــاط؟

سؤال غريب!

لا تعجب . . . فقد تعلم . . . نبي الله سليمان عليه السلام . . . من . . . نملة . . . اقرأ ذلك في القرآن . . . ونحن هنا اليوم . . . نتعلم من النمل . . . بألا يصيبنا . . . الإحباط . . . وهو من الأنواع القاسية من . . . القلق . . .

والإحباط . . . حالة صعبة . . . من المعاناة . . . وتغير نظرتنا إلى الحياة . . . والناس . . . لأسباب كثيرة . . . ليس مكانها هنا . . . ولكن المكان هنا . . . للحديث حول . . . اللا إحباط . . . نعم . . . نريد هنا أن نغرس في أنفسنا . . . ألا نصاب بالإحباط . . . مهما كانت الأسباب . . . ومهما وقفت الأقدار . . . في وجوهنا . . .

كلنا يعرف قصة . . . تلك النملة . . . التي تسعى في جمع غذائها . . . وتخزينه . . . لموسم الشتاء والبرد . . . حيث لا تستطيع . . . أن تخرج وقتها . . . وأنها ذات مرة . . . أخذت حبة من القمح . . . وبدأت تحملها . . . في طريقها إلى . . . بيتها . . . وكان الطريق هذه المرة . . . مرتفعاً . . . فكانت كلما وصلت إلى قمته . . . سقطت . . . وسقطت حبة القمح منها . . . وتكرر ذلك المشهد . . . مرات ومرات و مرات . . . ومع ذلك . . . استمرت في المحاولة . . . وإعادة المحاولة . . . ولم تصب . . . "بالإحباط" . . . وأخيراً . . . نجحت . . .

هذا لب القضية . . . إننا كثيراً ما نواجه أحداثاً في حياتنا . . . وقد نفشل مرة . . . في تحقيق هدف ما . . . حتى لو كان . . . أمراً بسيطاً . . . نفشل في تحقيقه . . . وعندها . . . تجد أحدنا . . . تسود الدنيا في

وجهه . . . وتتغير نفسيته . . . ويحس أن القدر وقف ضده . . . ويبدأ بإسقاط بعض الأسباب على الآخرين . . . ويبدأ . . . "الإحباط" . . . يتمكن منه . . .

إن لنا في قصص الغير من الكثيرين . . . من الناجحين . . . عبرة . . . وهم بشر مثلنا . . . وكانت لهم ظروف . . . مثل ظروفنا . . . أو أسوأ . . . ومع ذلك . . . استطاعوا . . . أن يحاولوا . . . ويحاولوا . . . ثم . . . ينجحوا . . . هل تعلموا من . . . النملة؟ . . . ربما . . .!

فإذا حصل معك مرة . . . وأحسست بالإحباط . . . في أي أمر . . . تذكر تلك النملة . . . وتذكر نعمة الله عليك . . . وأنك . . . تستطيع . . . فقط لو استجمعت قواك . . . وركزت تفكيرك . . . ووضعت في مخيلتك . . . النجاح . . . ساعتها . . . ستستطيع أن تحرك . . . الجبال . . .

٦٢ – أنقـذ... ما تستـطيع إنقاذه...
الشهـد... لا الدموع...

هذا هو الأصل . . . أن يحـرص الإنسـان على . . . الموجـود . . . والباقي . . . لا ما مضى . . . وفات . . . فما فات . . . قد مات . . . هكذا قالوا قديماً . . . وقد صدقوا . . .

ومن المهم . . . جداً . . . خلال حياتنا . . . أن نتعلم . . . التعامل مع الأحداث . . . وفق ذلك المبدأ . . . فإنه . . . على بساطته . . . يرسم خريطة واضحة . . . لكيفية تجنب . . . القلق . . . لما فات . . . كما يصلح أن يكون . . . وصفة . . . للتعامل مع . . . ما هو آت . . .

فكم من . . . مشاكل وأحداث وهموم . . . ومصائب . . . حلت وتحل . . . على الكثير من الناس . . . ولكن . . . "العيش" في جو . . . و"ذكرى" . . . تلك المصائب والهموم . . . هو بحد ذاته . . . "تفنن" في . . . جلد الذات . . . وتأجيج . . . للقلق . . .

وبعض الناس . . . وللأسف . . . يهـوى "تعـاطي إشكالات الماضي" . . . أو "اجترار الأحزان" . . . وكأنما هو . . . بتكرار تذكيره نفسه . . . وبعض المرات تذكير غيره . . . بتلك الإشكالات . . . يحاول من حيث لا يشعر . . . أن "يظل في ذكرى متواصلة" . . . بينما هو في الحقيقة . . . يعذب نفسه . . . وغيره أحياناً . . . من حيث لا يشعر . . .

والحكيم . . . الذي يحسن التعامل مع . . . "إشكال مضى" . . . ويحرص على . . . "إنقاذ" . . . ما يمكن إنقاذه . . . مما بقي لديه . . . من "راحة بال" . . . تجاه باقي عناصر . . . حياته . . . وهناك الكثير من القصص . . . المحزنة . . . والمؤلمة . . . لأناس . . . لم يحرصوا على إنقاذ ما يمكن إنقاذه . . . بل . . . ساهموا وشاركوا في . . . حرق . . . وتدمير . . .

ما يمكن إنقاذه . . .

ولعل . . . بعض المسلسلات العربية . . . التي تعرض في التلفزيون . . . لمشاكل حية . . . تدور أحداثها لأناس . . . وقعوا في إشكالات . . . وتعرضوا لكثير من الألم . . . و "تعاملوا مع الأحداث" . . . بغير الطريقة الصحيحة . . .

ومن أشهر تلك الأمثلة . . . المسلسل المصري الشهير . . . "الشهد والدموع" . . . الذي يحكي قصة رجل له زوجة ورزق منها بأولاد . . . وحالهما ميسورة . . . ثم تزوج شقيقه الأكبر بامرأة غنية . . . أخذته بعيداً عن أسرته وعائلته الكبيرة . . . مما جعله يتآمر على شقيقه الأصغر و يسرق نصيبه من الإرث في مال أبيهم . . . مما تسبب في موت الشقيق الأصغر وبالتالي ترمل زوجته وتيتم أطفاله . . . وتركهم في حال يرثى لهم . . .

وبدلاً من أن تقوم زوجة الأخ الأصغر . . . "بإنقاذ ما يمكن إنقاذه" . . . أخذت الطريق الصعب . . . لها . . . ولعيالها . . . فشقيت وتعبت . . . وأتعبت . . . بسبب . . . "كره أعمى" . . . تطور إلى "حقد بغيض" . . . أكل الأخضر واليابس . . . وكانت نهايته . . . أن شقيق زوجها جاءها بعد ثلاثين سنة . . . ليعطيها ما قد عرضه عليها . . . ورفضته . . . آنذاك . . . أي "قلق" . . . وأي "معاناة" . . . وأي "تعاسة" . . . نخلقها . . . بأيدينا . . . لأنفسنا . . . من خلال . . . الحرص العجيب . . . على . . . "عدم إنقاذ" . . . ما يمكن إنقاذه . . .

٦٣ - وغلقت الأبواب... وقالت: هيت لك!

القلق . . . من المعصية . . .!

نعم . . . فالقلب المشرب . . . ببذور الإيمان . . . لابد أن . . . ينتفض . . . حين يقارب المعصية . . . فضلاً عن أن . . . يرتكبها . . . لم لا؟ وقد حصل ذلك مع نبي من أنبياء الله . . . فما بالك بالناس العاديين . . . مثلي ومثلك . . . المعرضين للوقوع في المعاصي . . . ولا عون لهم . . . إلا رحمة الله . . . ورأفته . . . ورفقه . . .

فنبي الله . . . يوسف . . . عليه السلام . . . وقع في "مقدمات المعصية" . . . وكاد أن يقع فيها كاملة . . . لولا لطف الله به . . . فذكر قصته قرآناً يتلى . . . إلى يوم القيامة . . . ليتذكر الناس . . . ولتتذكر الأجيال . . . الأثر العظيم لتلك الحادثة . . . و "الأمل الكبير" . . . في رحمة الله ولطفه . . . سبحانه وتعالى . . .

ففي سورة يوسف . . . وقصته مع امرأة العزيز(أي امرأة كبير من كبراء القوم) . . . التي "راودته عن نفسه" وتصور فقط مسألة المراودة . . . فهي بحد ذاتها . . . مكر رهيب . . . واغراء عجيب . . . ومعاناة كبيرة . . . لمدافعة المعصية . . . وأين؟ . . . "وهو في بيتها" ! . . . بل . . . تمكيناً للمعصية كي تتم وبلا شهود وبسرية تامة . . . "وغلقت الأبواب" . . .!

ثم . . . استكمالاً لكافة الأدوار . . . قالت له : "هيت لك" . . .!! ماذا بقي؟ . . .

تصور . . . نبي من أنبياء الله . . . كاد أن يقع . . . في المعصية . . . بعد أن تتالت عليه . . . "الإغراءات" . . . والاستعدادات . . . و"التجهيزات" . . . واستبد به الصراع النفسي . . . ومدافعة قلق

ارتكاب الخطيئة . . . بل وصل به الأمر . . . كما فصله ربنا في القرآن :

"ولقـد همت به . . . و هم بهـا " . . . يا الله . . . إنهـا والله المكابدة العظيمـة . . . أن تصل بنبي من أنبيـاء الله . . . هذه الدرجة . . . فـما أعظمها من . . . "مدافعة" . . . أعان الله بها عبده ونبيه . . . يوسف . . . ليصرف عنه السوء والفحشاء . . .

لماذا . . .؟ إنه كان من عبادنا الصالحين . . .!

فقط تذكر . . . نبي الله يوسف عليه السلام . . . وكيف وقاه الله . . . ورعـاه . . . يوم أن كـاد يقع في المحظور . . . وثق تمامـاً . . . بأن الله لاشك . . . سيرعاك . . .

٦٤ - الدكتور يوسف... لو عاش مع القلق... لما صار طبيباً...

الدكتور يوسف . . . أبو أحمد . . . صديق عزيز . . . عرفته في الكويت . . . وعرفته أكثر أثناء دراسته في أمريكا . . . وكان يعد للماجستير في مجال إدارة المستشفيات . . . وهو من الكفاءات الطيبة . . . وقد وفقه الله بعد عودته بفترة أن أصبح مديراً لأحد أكبر مستشفيات الكويت . . . ثم مديراً لمنطقة صحية . . . وهو الآن وكيل وزارة مساعد في وزارة الصحة . . .

ذات مرة . . . تحدثت معه عن . . . مشاعر بعض الأطباء . . . ممن كنت أظن . . . أنهم "عديمي الشعور" . . . وأسلوب تعاملهم مع أهالي المرضى . . . وخصوصاً عند الحالات الخطيرة والحرجة . . . وضربت له مثلاً . . . ذاك الطبيب الذي يحضر له أهل المريض . . . مريضهم . . . وحالته خطيرة . . . و"حالتهم هم" . . . أخطر منه . . . من شدة قلقهم . . . فيتلقى . . . مريضهم . . . بما نظنه "بروداً" . . . متناهياً . . . ثم . . . "يأمر" . . . بإدخاله إلى غرفة العمليات . . . ريثما . . . يشرب حضرته كوباً من الشاي . . .(وما لا نعلمه أنه وقتها عادة يقوم طاقم التمريض بتحضير المريض للعملية) ثم يدخل الطبيب إلى غرفة العمليات . . . والأهل يزرعون المكان جيئة وذهاباً . . . من ارتفاع الضغط والهم . . .

ثم . . . يخرج طبيبنا . . . إلى أهالي المرضى . . . المتربصين . . . للنتيجة . . . فيلقي عليهم العبارة التالية : "البقية بحياتكم . . . إحنا عملنا اللي علينا . . . والأعمار بيد الله" . . . ثم يعود . . . بين بكاء أهالي . . . المرحوم . . . إلى مكتبه ليشرب كوبا آخر من الشاي . . . "بانتظار مريض جديد" . . .

لقد سألت الدكتور يوسف عن ذلك وعن ماهية هذه الصلابة في المشاعر عند الأطباء . . . فأخبرني بما ملخصه . . . " يا بو محمد . . . لو أن كل طبيب . . . "تأثر" . . . أو أصابه القلق بحيث يسيطر على قدرته على الحكم على الأمور . . . من كل "حالة" . . . تمر عليه . . . لما كان عندنا أطباء . . . أصلاً . . . يا بو محمد . . . إن الطبيب . . . يعتمد بعد الله على كفاءته . . . وقدرته على الحكم على الأمور . . . فيقدم . . . وهو يعرف الاحتمالات . . . ومن بينها احتمال الوفاة . . . فالذي أمامه بشر وليس سيارة مثلاً يصلحها . . . فيقدم حريصاً على حياة مريضه . . . فإن حدث المكروه . . . فذلك يكون . . . خارج دائرة سيطرته . . . وهنا عليه أن . . . "يستمر" . . . ولا "يتأثر" . . . وإلا . . . فلن يستطيع أن يكمل . . . لينقذ آخرين . . . بحاجة إليه . . . "

نقطة هامة من أعجب النقاط . . . في السيطرة على . . . القلق . . . فتأمل !

٦٥ - عـش... دقائق يومـك...

قاعدة عظيمة . . . يغفل عنها الكثير . . . لبداهتها . . .! لكن . . . مقدار الخسارة التي نصاب بها . . . كبيرة جداً . . . ندفعها من خلال . . . أعصابنا وتفكيرنا . . . وهمومنا . . . التي "نلوكها" . . . من خلال محاولتنا . . . العيش في غير دقائق يومنا . . .

إن الرسول محمد . . . صلى الله عليه وسلم . . . قد علم المسلمين . . . أمراً عظيماً . . . وأوصاهم به . . . ليكونوا من الناجين من ذلك الهم المرعب . . . "القلق" . . . فقد قال :(من بات . . . آمناً في سربه . . . معافى في بدنه . . . عنده قوت يومه . . . فقد حيزت له الدنيا . . . بحذافيرها) . . . تصورا الدنيا كلها . . . يحوزها أي إنسان . . . حين يحصل على الثلاثة أشياء البسيطة . . . في يومه . . . .

لم يتكلم عن . . . "غده" . . . بل عن يومه . . . وهذا هو المهم . . . جداً . . . الاهتمام بيومنا فقط . . . أما غدنا . . . فالله كفيل به . . . وليس معنى ذلك . . . بتاتاً . . . ألاّ نهتم بطموحاتنا وآمالنا وأحلامنا . . . أبداً . . . إن الرسول صلى الله عليه وسلم . . . لم يدع إلى ذلك . . . وإنما كانت وصيته وتنبيهه وتحذيره للبشر . . . ألا يكون ذلك . . . سبباً في . . . "القلق" . . .

وقد انتبه إلى مثل ذلك . . . الدكتور وليم أوسلر . . . مدير مدرسة جونز هوبكنز الشهيرة للطب الذي أصبح أستاذاً ملكياً في الطب بجامعة أكسفورد وهو أعلى منصب يمكن أن يتبوأه رجل في بريطانيا . . . فقال لطلابه :

(ما أحثكم على فعله . . . هو أن تتعلموا السيطرة على حياتكم . . .

وذلك بالعيش في دقائق الأمور . . . لأنها الوسيلة الفعالة . . . التي تضمن سلامة رحلتكم . . . فأوصدوا أبواب الماضي . . . الماضي الميت . . . وأغلقوا أبواب المستقبل . . . المستقبل الذي لم يولد . . . عندئذ تشعرون بالأمان . . .! الأمان بشأن يومكم . . . أغلقوا أبواب الماضي! ودعوا الماضي يدفن موتاه . . . وأغلقوا أبواب الأمس . . . الذي سار بالأغبياء إلى درب الموت المظلم . . .

إن عبء الغد . . . الذي يضاف إلى الأمس . . . والذي نتحمله اليوم . . . سيؤدي بك إلى الانهيار . . . أغلق أبواب المستقبل . . . بقوة . . . مثلما فعلت للماضي . . . فالمستقبل هو اليوم . . . ليس هناك غد . . . فيوم خلاص الإنسان هو . . . الآن . . . إن تضييع الطاقة . . . والألم النفسي . . . والقلق العصبي . . . تقف في درب الإنسان القلق بشأن مستقبله . . .) .

كلمات رائعة . . . كأنما هي تفسير لكلام الرسول صلى الله عليه وسلم . . . من المهم أن ينتبه إليها . . . كل من . . . "أهمه القلق" . . . ليشمر عن ساعد الجد . . . فينتبه إلى يومه . . . ويتحدى نفسه . . . "ليغير" . . . ويعمل . . . وينتج . . . وسيجد نفسه . . . قد صنع له وضعاً رائعاً . . . بدلاً من . . . القلق من حوادث ماضيه . . . والتفكير بما سيكون عليه . . . مستقبله .

فإذا ما بدأ تفكيرك . . . "ينطق" . . . بمشاكل ماضية . . . و"يحدثك" . . . بالتخوف من المستقبل . . . فعليك بهذه الفقرات السالفة . . . اقرأها . . . وتدبرها . . . وتذكر توصية الرسول صلى الله عليه وسلم . . . للناس كلهم . . . لجلب الراحة والسعادة . . . النفسية . . . فما أجملها من كلمات . . . نطق بها . . . "معلم البشرية" . . . اختزل بها كتباً وتوصيات . . .

٦٦ - الرسالة التي أزالت... تعاسته...

كيف يصل إنسان . . . إلى درجة كبيرة من . . . التعاسة . . . كما يظن . . . وتسود الدنيا بوجهه . . . فلا يجد طريقاً بعدها . . . إلا أن " . . . يهرب" . . . من واقعه . . . فيبدأ بالانعزال ثم مجانبة الناس . . . فالفرار . . .إلى حيث لا يدري . . . حتى . . . "ينهار" . . . عصبياً . . .

قصة . . . حقيقية . . . بطلها . . . تلميذ للكاتب الأمريكي . . . ديل كارنيجي . . . أصيب بذلك . . . وروى قصته له بتفاصيل دقيقة . . . تأملها معي كما أنقلها[1] هنا . . . بتصرف . . . لترى تدرج القلق كيف يأخذ الإنسان أي مأخذ . . .

قال التلميذ . . . "كنت قلقاً . . . بشأن كل شيء . . . كنت قلقاً لأنني ضعيف . . .! ولأنني فكرت أن شعري يتساقط . . .! وخشيت ألاّ أجمع المال الكافي للزواج . . .! و ألاّ أكون أنا صالحاً للزواج . . .! وأن أفقد الفتاة التي أنوي الزواج منها . . .! وألاّ أعيش حياة جيدة . . .! كنت قلقاً بشأن الانطباع الذي أتركه عند الأخرين . . .! ولأنني فكرت أنني مصاب بقرحة المعدة . . .! لم أعد أستطيع العمل . . .! فتخليت عن عملي . . .! ازداد توتري . . . حتى أصبحت كإبريق الشاي الذي يغلي من دون صمام أمان . . .! وأصبح الضغط لا يطاق . . . حتى أصابني انهيار عصبي . . .! إذا لم يسبق لك أن تصاب به . . . تضرع إلى الله كي يبعده عنك . . .! لأن ليس من ألم يضاهي آلام التفكير والقلق . . .!" .

بصراحة . . . ما أدقه من وصف . . . من شخص . . . "عانى

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ ، ص ١١٣ .

فعلاً" . . . بكل ما تعنيه الكلمة من معنى . . . أثمرت أعراضاً . . . رهيبة . . . تمزق فكر وقلب وعقل الشخص . . .

لنتابع معه . . . كيف وصل . . . تدريجياً . . . إلى مرحلة . . . الكسر . . .

قال التلميذ : "كان انهياري العصبي . . . حاداً . . . حتى إنني لم أعد أستطيع التحدث إلى عائلتي . . .! لم أعد أسيطر على أفكاري . . .! امتلأت رعباً . . .! وكنت أقفز لدى سماع أي صوت . . .! تجنبت الجميع . . .! وكنت أنهار وأبكي من دون أي سبب . . .! وأصبحت أيامي مصدراً للعذاب . . .! شعرت أن الجميع قد هجرني . . . حتى الله . . .(أستغفر الله) . . . وبدأت أميل إلى القفز إلى النهر . . . ووضع حد لحياتي . . .!"

وفي طريقه . . . "للهروب" . . . من كل ذلك . . . قرر القيام برحلة إلى ولاية فلوريدا . . . بعيداً عن مكانه . . . وعوضاً عن . . . محاولة الانتحار . . . أملاً . . . كما يقول "أن يساعدني تغيير الجو" . . . ولحظة دخوله القطار للسفر . . . سلمه والده . . . رسالة . . . هي موضوعنا اليوم . . . طلب منه ألاّ يفتحها إلا حين يصل إلى وجهته فلوريدا . . . فوصل . . . وحاول استئجار غرفة في فندق فلم يتمكن . . . فاستأجر غرفة في كاراج! كما حاول البحث عن عمل . . . فلم يحالفه الحظ . . . فقضى وقته على الشاطئ . . . حتى "أصابني حزن شديد أكثر مما أصابني في بلدتي" .

يقول . . . "فتحت الغلاف لأرى ما كتبه والدي . . . تقول الرسالة(يا بني . . . أنت تبعد ١٥٠٠ ميل عن منزلك . . . ولا تشعر بأي تغيير . . . أليس كذلك؟ . . . أعرف ذلك . . .! لأنك نقلت سبب متاعبك الوحيد . . . وهو نفسك . . . . ليست الظروف التي صادفتك هي سبب انهيارك . . .! . . . بل السبب . . . هو تفكيرك . . . بهذه

الظروف . . .!) . . .(إن ما يفكره الإنسان في قلبه . . . يكونه . . . عندما تعـرف ذلك يا بني . . . عـد إلى البـيت . . .! . . . لأنك تكون قـد شفيت . . .!) . . ." .

يبقى . . . أن صاحبنا هنا . . . أغضبته رسالة والده . . . فكما يقول "كنت أتوقع تعاطفه معي . . . وليس الوعظ" . . . تماماً كما يفعل بعض شبابنا . . . يقول . . . فقررت ألاّ أعود إلى البيت . . .! وبينما هو يتمشى في أحد شوارع المدينة . . . مر بدار عبادة . . . فدخل . . . واستمع إلى الموعظة . . .! التي لم يرد أن يصدقها من . . . والده . . . فأخذ يقلب الأفكار التي كتبها له والده . . . في الرسالة . . . حتى . . . "زالت جميع التشوشات من تفكيري" . . .!

استمع إليه . . . كيف كان فعل تلك الرسالة . . . وكيف . . . غيرت . . . حياته . . .!

"أصبحت قادراً على التفكير بوضوح . . .! كما أصبحت منطقياً . . . لأول مرة في حياتي . . .! عرفت كم كنت . . . أحمق . . .! وصدمت . . . حين رأيت حقيقة نفسي . . . : ههنا أنا . . . أريد أن أغير العالم . . . وكل من عليه . . . بينما الشيء الوحيد الذي بحاجة إلى التغيير . . . هو عدسة الكاميرة . . . التي هي . . . عقلي . . .!!"

ولتعلم . . . عزيزي القارئ . . . أن بالإمكان فعلاً . . . حصول التغيير . . . وإنقاذ . . . ما يمكن إنقاذه . . . لنتابع معه ما فعله هو . . . شخصياً . . .

"حزمت حقائبي في الصباح التالي . . . وعدت إلى بيتي . . . وبعد أسبوع رجعت إلى عملي . . .! ثم تزوجت بعد ٤ أشهر . . . من الفتاة التي خشيت أن أفقدها . . . والآن لدي عائلة سعيدة و٥ أطفال . . . وقد أنعم الله علي مادياً ومعنوياً" . . .(لا حظ إلى من ينسب الفضل) . . .

حتى أصبح مديراً لمصنع كرتون يضم أكثر من ٤٥٠ شخصاً . . .

ولننظر . . . الدرس الذي تعلمه . . . ونتعلمه . . .

"أصبحت حياتي أكثر . . . سعادة وهناء . . . وأعتقد أنني أقدر قيمة الحياة الحقيقية الآن . . . وحين تحاول لحظات القلق أن تزحف إلي . . . أقول في نفسي . . . : اضبط عدسة الكاميرة . . . ويصبح كل شيء . . . على ما يرام . . ." . . .

إذن . . . عندما يبدأ القلق . . . يزحف إليك . . . فقط اضبط عدسات كاميرتك . . .

٦٧ - كيف تقضي على عادة... القلق... قبل أن تقضي هي عليك..

سؤال بسيط؟

وقد رأيت أن أورد هنا . . . "وسائل و أدوات " . . . عملية . . . تساعد القارئ . . . في الاستفادة من قراءته لهذا الكتاب . . . من خلال . . . توظيف خلاصة خبرات مشاهير من خاضوا موضوع القلق . . . ليخرج القارئ . . . "بدليل عمل - MANUAL " يستطيع به أن يتعامل . . . مع القلق والهموم . . . من خلال الناحية العملية . . . إضافة إلى . . . الناحية النظرية . . .

فجواب السؤال أعلاه . . . كتبه . . . ديل كارنيجي[1] قبل أكثر من ٧٠ سنة . . .وضع خلاله . . . ٦ قواعد . . . لخص فيها . . . خبرته . . . في موضوع القلق . . .

القاعدة رقم ١ : تخلص من القلق . . . بالعمل الدائم . . . فالكثير من العمل . . . هو أفضل علاج يوصف للشفاء من . . . الهموم .

القاعدة رقم ٢ : لا تهتم . . . بالأشياء السخيفة . . . ولا تسمح للأشياء . . . التافهة . . . أن تقضي على . . . سعادتك . . .

القاعدة رقم ٣ : استخدام . . . قانون المعدلات . . . للتخلص من القلق . . . . اسأل نفسك : ما هو الاحتمال الأسوأ الذي يمكن أن يحدث؟

القاعدة رقم ٤ : تعامل مع الأمر المحتوم . . . فإن علمت أن هذا الأمر . . . هو بعيد عن متناول قوتك . . . ولن يمكنك أن تغيره . . . أو تستبدله . . . قل في نفسك "إنه الأمر الواقع . . .

(١) دع القلق وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - ١٩٩٦ ، ص ١٠٥ .

ولا يمكن أن يكون غير ذلك"

القاعدة رقم ٥ : ضع نظام . . . تحديد البورصة . . . لمعالجة القلق . قرر فقط مدى أهمية الشيء . . . وارفض أن تعيره زيادة عما يستحق .

القاعدة رقم ٦ : دع الماضي . . . يدفن موتاه . . . ولا تنشر . . . النشارة .

٦٨ – عبد الرحيم... يتزوج... ولا مال لديه!

عبدالرحيم صاحبنا . . . شخص كريم النفس . . . حميد الخصال . . . قدر الله له أن يكون . . . فقيراً . . . وقد تعرفت عليه أثناء إقامتي في أمريكا للدراسة . . .

كان يخطب بنا في صلاة الجمعة . . . وكان خطيباً مفوهاً . . . جهوري الصوت . . . حماسي الأداء . . . إذا خطب . . . خشينا عليه . . . أن يفرط قلبه . . . وينهار . . . فقد كان يخطب بالحضور وكأنه يخاطب كلاً منهم شخصياً . . . ولكن بقوة وحماسة . . . وتأثير . . .

كان عبدالرحيم . . . أكبر منا سناً . . . ولكنه كان فتياً . . . وقد احتاج إلى الزواج . . . ولكنه . . . لا يملك المال . . . فكيف؟

عندما أراد الله به الخير . . . تطبيقاً لقوله تعالى . . . "وليستعفف الذين لا يجدون نكاحاً" . . . إلى قوله . . . "إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله" . . . قيض له الأسباب . . . وقد حصل!

فعبدالرحيم . . . الفقير مادياً . . . الغني النفس بالله . . . الذي لا يملك بيتاً . . . ولا سيارة . . . ولا دخلاً شهرياً ثابتاً . . . فتح الله عليه أبواب الخير . . . ففي ذلك الوقت . . . أسلمت امرأة أمريكية . . . طيبة . . . وكانت غير متزوجة . . . وكانت حريصة على تعلم الدين . . . فخطبها له بعض الإخوة . . . ولكن . . . أنى له نفقات وتبعات الزواج المالية . . .؟

كان عندنا شقيقان من أبناء التجار الفضلاء . . . من الكويت . . . وكانت لديهما شقة فاخرة . . . مؤثثة بأحسن الأثاث . . . وكان وقت تخرجهما في الجامعة . . . هذا الفصل . . . فلما سمعا بخبر زواج

عبدالرحيم . . . قدما له الشقة بكل ما فيها . . . هدية الزواج . . . هذه واحدة . . .!

وكان عندنا شاب دمث الأخلاق . . . قريب لأحد الوزراء في دولة الإمارات الشقيقة . . . وكانت لديه سيارة فاخرة . . . وكان وقت تخرجه أيضاً في هذا الفصل . . . فلما عرف بزواج عبدالرحيم . . . تقدم إليه وقدم سيارته له هدية . . . وهذه الثانية!

وكان عبدالرحيم قد تقدم بطلب إلى الجامعة منذ مدة طويلة . . . للحصول على منحة منها لاستكمال دراسته الجامعية العليا . . . الماجستير والدكتوراه . . . فتلقى رسالة من الجامعة تفيد بالموافقة على المنحة . . . وبراتب يغطي جميع مصاريفه هو وزوجته . . . وكل ما يحتاج إليه . . . وتلك الثالثة!

فما أكرمك يا رب . . . وما أعظم عطاءك . . . وما أرحمك بعبادك . . .

فإن مرت بك ضائقة . . . ذات يوم . . . وسدت في وجهك الأبواب . . . وظننت أن لا ملجأ من الله إلا إليه . . . فاعلم . . . أنه لاشك . . . سيكرمك . . .

وتذكر . . . عبدالرحيم . . . يا عبدالرحمن . . .

٦٩ - قلق الموظف... من مكـر... في العمل...

الموظفــون . . . آه يا لهـؤلاء المســاكين . . . فـيكفـيـهـم أنهم "تحت الحساب" . . . من رب العمل . . . أياً كان . . . لا يختلف ذلك . . . أكان موظفاً حكومياً . . . أم في القطاع الخاص . . . فالمسمى . . . موظف . . . يكفي للدلالة على المعاناة التي يلاقيها . . . يومياً . . . في عمله . . . من "رؤسائه" . . . في الهيكل التنظيمي . . . وشهرياً . . . من خلال انتظاره للراتب الشهري . . . وما قد يصيبه من . . . "خصومات" . . .

ومع كل القلق . . . الذي يعيـشـه صاحبنا . . . تحت ضغوط إنجاز الأعــمـــال المطلوبة منه . . . في الأوقــات المحــددة . . . ويالهــا من تحديدات . . . غالباً ما تكون وليدة الساعة . . . بناء على طلب . . . "من فوق" . . . وهكذا . . . إلا أن صاحبنا الموظف . . . "يعاني" أمراً أشد إيلاماً . . . وهو "المكر" . . . الذي قد يمكره بعض ضعاف النفوس . . . من الزملاء في العمل . . . أو حتى من رؤسائه . . . فأي جبهات . . . تفتح على ذلك المسكين . . . ليستطيع بعدها . . . الالتفات إلى واجباته الوظيفية . . .

إن الاستقرار الوظيفي . . . هو من أهم مقومات الإنتاجية . . . وما لم يتحقق الاستقرار . . . فإن "عدمه" . . . هو طريق الزعزعة . . . لنفسية هذا المسكين . . . وبالتالي . . . فتح أبواب القلق عليه . . . وجره جراً إلى . . . الانتحار الوظيفي . . . الذي قد يكون . . . إما بالاستقالة . . . أو بالتجميد . . . أو باللامبالاة . . . وهي كلها . . . تخلق فرداً غير قادر على العطاء . . . فضلاً عن . . . إدارة وإعالة . . . أسرة . . . ولبنة من لبنات المجتمع . . . تعتمد عليه . . .

ولكن . . . من يقيك . . . إذا وقعت تحت طائلة المكر . . . ومدبريه . . .؟

إنه . . . الله . . . ضع أملك به . . . وضع ثقتك به . . . وثق تماماً . . . . :

* بأنهم "يمكرون . . . ويمكر الله . . . والله خير الماكرين" .
* بأنه "لا يحيق المكر السيئ إلا بأهله" .
* بأن الله . . . لا يصلح عمل المفسدين .
* بأن ما أخطأك . . . لم يكن ليصيبك . . . وما أصابك . . . لم يكن ليخطئك .
* وثق بأنه "سيكفيكهم الله" .

وقل . . . "اللهم اكفنيهم بما شئت" . . . وسيحصل . . .

ولا تلتفت إلى أصحاب المكر السيئ . . . والتفت إلى ما هو أهم لديك . . . أسرتك . . .

٧٠ - قلق... المعلمات...

المعلمة . . . تلك النحلة . . . التي لا تمل . . . وتلك الطاقة التي . . . لا تكل . . . غالباً . . . نتحدث عن بعض "همومها" . . . وهي غالباً . . . مماثلة . . . لهموم المعلمين كذلك . . .

فماذا عنها . . .؟

تأتي على بعضهن . . . ساعات . . . تثور فيها سحابة . . . القلق . . . فتشغلهن . . . وتقلب جوانبهن . . . وتكدر . . . صفوهن . . . ولا أقصد هنا . . . الكدر الطبيعي . . . الشهري . . . ولكنه عدة "منغصات" . . . تمر ببعضهن . . . إليك بعضاً منها . . .

* قلة تقدير . . . بعض الناظرات . . .
* مكر . . . بعض الزميلات . . .
* جحود . . . بعض الطالبات . . .
* كيد . . . بعض أولياء الأمور . . .
* إشكالات . . . الطرقات . . . والمواصلات . . .
* طلبات . . . بعض الأبناء والبنات . . .
* مرمطة . . . بعض الإدارات . . .(في الوزارة) . . .

إن مثل تلك الأمور السابقة . . . "طبيعية" . . .بمعنى أنها موجودة في الحياة . . . تمر بالكثيرين . . . وخصوصاً الموظفين . . . والموظفات . . . لكننا هنا خصصنا . . . المعلمات . . . لأنهن يحملن رسالة . . . ويؤدين هدفاً تربوياً . . . لأجيال . . . تتخرج على أيديهن . . . وبالتالي . . . فعندهن . . . "توقعات" . . . قد "لا تلقى" . . . وللأسف . . . التقدير

المطلوب المقابل لتلك التوقعات . . . وهنا . . . تكون "الصدمة" . . .

كما أنه . . . بالنظر إلى أي من تلك . . . "المنغصات" . . . تتبادر إلى الذهن . . . طبيعة الهم والقلق . . . الممكن حدوثه . . . لأي منهن . . . وبالتالي . . . يظهر نوعية العبء . . . الذي قد يتسبب في إعاقة بعضهن عن أداء الدور الرائع . . . المتوقع منهن . . . وهو بحد ذاته . . . قلق يضاف إلى . . . همومهن . . .

لذلك . . . إذا ارتفع معدل . . . القلق عندك . . . عزيزتي المعلمة . . . حول أي من الأسباب المذكورة . . . أو غيرها . . . فانتبهي إلى نفسك . . . واجعلي رجاءك . . . بمن لا يخيب من رجاه . . . أولاً . . . ثم . . . تصفحي بعض عناوين الموضوعات . . . هنا . . . اقرئي منها . . . ما ترين أنه "قريب" . . . إلى نفسك . . . وإلى "همك" . . . وكلي ثقة . . . بأنك بعدها . . . سترين الدنيا . . . بتصور آخر . . . وستحسين بأنك قد "شربت ماء بارداً" . . . فبعد كل شيء . . . لا تزالين بحمد الله . . . بنعمة وصحة . . . لا يملكها البعض من غيرك . . . وستلتفتين . . . إلى صور وحكايا . . . لأناس . . . قد أصابهم غالباً . . . مثل أو أكثر . . . مما أصابك . . . وستعرفين فعلاً . . . مقدار الإنجاز الذي يمكن أن تقدمه . . . مثلك . . . والقيمة التي يمكن أن تضيفيها . . . حولك . . .

سيدي المعلم . . . سيدتي . . . المعلمة . . .

نقف كلنا . . . احتراماً وتقديراً . . . لسموكم . . .

فبمثل إنجازاتكم . . . تشرق دنيانا . . . نوراً يشع في أرجاء الأرض . . .

نشكركم لجزيل . . . عطائكم . . .

فما أجملها من . . . مهنة . . . يرى نتيجة جهدها . . . صاحبها . . .

تتحرك في مناحي الحياة . . . طالباً أو طالبة . . . يحلق في سماء الوطن . . .

وما أحسنها من . . . بصمة . . . تضعونها في . . . المجتمع . . .

٧١ - رسالة إلى... رويعية الغنم... ومرضى السرطان...

كتبت هذه الرسالة . . . في إحدى شبكات الإنترنت . . . الساحة العربية . . . تحت الاسم المستعار(جمال الاسلوب) . . . وقد كانت تفاعلاً مع خبر قرأته في الساحة عن إحدى عضوات الساحة . . . التي اختارت لها اسم«رويعية الغنم» وقد أصابها مرض . . . فهي منه في ألم . . . وتحس من الحديث حول موضوعها . . . جواً من . . . اليأس . . . أحيطت به . . .

فأحببت أن أكتب شيئاً من مشاعري . . . وما أومن به . . . حول موضوع كهذا . . . وقد رأيت أن أدرج هذه الرسالة . . . هنا . . . نظراً إلى ما فيها من ملامسة لمشاعر . . . القلق . . . الذي نحن في صدده في كتابنا هذا . . .

"لقد صدمت . . . حين قرأت موضوع . . . جليس الساحة(وهو أحد أعضاء الساحة العربية) فقرأت رسالتك . . . وأنك مصابة بمرض ما . . .

وأنك تنتظرين . . . رحمة الله . . .

إليك أنت . . . ومن في مثل حالك . . .

أكتب هذه الكلمات . . .

الله سبحانه وتعالى . . . رحمن الدنيا والآخرة . . .

ورحيمهما . . .

جعل لكل نفس . . . وقتاً معلوماً . . .

وطلب من ابن آدم . . . وبنت آدم طبعاً . . .

أن . . . "يهتم" . . . بالعمل . . . والإنجاز . . .

ومثلك . . . من استطاع أن يدخل مثل هذه الساحة . . . ويكتب فيها . . .

قادر على أن يكتب . . . كتاباً . . . رائعاً . . .

يكون له . . . صدقة جارية . . . وعلماً ينتفع به . . .

ولكن . . . قبل هذا وذاك . . .

كنت البارحة . . . أكتب موضوعاً . . . من المواضيع المائتين . . .

التي أعددتها لكتابي القادم . . . إن شاء الله . . .(والمقصود به كتابنا هذا) . . .

وكنت أقرأ . . . من بين كثير من المراجع . . .

واحداً من أجملها . . .

كتاب . . . ديل كارنيجي . . . "دع القلق . . . وتمتع بالحياة" . . .

وذكر قصة . . . لرجل . . . قال له الأطباء . . .

"يا فلان . . . إنك ميت . . . لا محالة . . . نظراً إلى حالتك المرضية . . .

ولا نستطيع إلا أن نقول لك . . . عليك بالراحة . . . والانتظار . . .!"

يقول الرجل : "فلم أرض . . . بما" قسمه لي الأطباء" . . .

فقررت أن أقوم برحلة . . . بحرية . . . في سفينة . . . طالما حلمت بها . . .

وقررت . . . أنه طالما أنه قد قيل لي . . . لم يبق لك . . . إلا القليل . . .

فلم لا . . . "أستغل" . . . هذا الوقت . . .؟

وفعلاً . . .

خـرج الرجل في سـفـره . . . ورحلتـه البـحـرية . . . ولم يحـدث شيء . . .!

ثم . . . عاد . . .

فوجد نفسه . . . قادراً على أن يعمل . . . وينتج . . .

الشاهد . . .

أنه بإمكانك . . . أنت . . . التي تملكين . . . "نظرتك إلى الحياة" . . .

أن تقرري . . . وأنت تعلمين تماماً . . . بأن الأعمار بيد الله . . .

فلم الانتظار . . . و "الاسـتـسـلام" . . . لشيء . . . قـد لا يكون مكتوباً . . . كما قيل . . .؟

نصيحتي . . .

استعيني بالله . . .

والبسي نظارة . . . التفاؤل . . . والأمل . . . والعزم . . . لكسب محبة الله . . .

وفكري في أجمل ما يمكن أن تقدميه . . .

واعملي . . . "وأشغلي نفسك به" . . .

وستجدين . . . بإذن الله . . . وبعز عزيز . . . وبقدرة قادر . . .

أن خلاياك . . . تتغير . . .

وكريات دمك . . . تتبدل . . .

وأعصابك . . . تتحول . . .

وطموحاتك . . . تتسامى . . .

وأحلامك تبدأ تصير واقعاً . . .

جربي . . . وارجي . . . من لا يرد . . . سائلاً . . .

فقد جرب غيرك . . . ذلك . . . ولم يردهم . . .

ودعي عنك . . . "الانتظار" . . . فلست تعلمين متى؟ . . . ولا غيرك . . .

فلم . . . لبس النظارة السوداء . . .؟

إن هيلين كيلر . . . الأديبة الأمريكية الشهيرة . . .

قالت : إن الحياة . . . جميلة . . .

مع أنها . . . سبحان الله . . . كانت : عمياء . . . بكماء . . . صماء . . .!

أفلا تفعلين؟

ولك ممن حولك . . . الدعاء . . .

بطول العمر . . . وحسن العمل . . .

واللهم استجب . . . " . . .

انتهى . . .

٧٢ - الحساسية الزائدة نحو الأمور...

الحساسية . . . الطبيعية . . . محمودة . . . فعكسها . . . يعتبر "بروداً" . . . مذموماً . . . ولكن ما نتحدث عنه هنا . . . هو . . . الحساسية الزائدة . . . التي . . . تربك صاحبها . . . فتجعله أسير . . . أحداث أو أمور . . . ليست تحت دائرة سيطرته . . . أو قد تكون . . . ليست ضمن . . . "الأولويات" . . . وإنما هي من الأمور الثانوية بل قد تكون أموراً تافهة . . . تجعل صاحبنا "ينشغل" . . . بالتعامل معها . . . مما يفوت عليه . . . متعة التمتع بالحياة والسعادة بما فيها . . . بل . . . وإشغاله بهموم . . . بدلاً من . . . إسعاده بما . . . بين يديه . . .

ولتوضيح الأمر . . . نضرب مثالاً بسيطاً . . .

أحمد . . . شخص لطيف . . . أحب أن يشتري سيارة جديدة . . . لزوجته . . . التي لديها "حساسية زائدة" . . . ذهب أحمد إلى معرض السيارات . . . وبعد "معاناة" . . . مع زوجته في التوصل لاختيار مناسب . . . يوعدون لاستلام السيارة الجديدة . . . يوم السبت . . .

حسن . . . إلى الآن والأمور لا زالت . . . بخير . . .

يوم السبت . . . حضرت . . . زوجة أحمد لاستلام السيارة الجديدة . . . فتحت بابها . . . فسمعت نوعاً من الصرير البسيط . . . وهو من النوع العادي عند فتح باب السيارة وخاصة الجديدة . . . فـ"صعقت" . . . ثم . . . رأت في مقدمة السيارة . . . تحت الضوء الأمامي . . . خدشاً بسيطاً . . . بحجم الظفر . . . فذهلت . . . ثم . . . شاهدت عداد السيارة الجديدة . . . تخطى ٤٥ كيلو متراً . . . فانزعجت . . . فلما خرجت بالسيارة . . . سمعت صوت الريح . . .

الخارجي . . . كأنه غير المفروض أن يكون مع السيارة الجديدة . . . يعني لازم هادثة!

ماذا تفعل زوجة أحمد؟ . . . بل ماذا يفعل . . . المسكين . . . أحمد؟

هل يعيدان السيارة الجديدة . . . التي كانا فرحين . . . لفكرة شرائها أصلاً . . . ونسيا . . . "فرحتهما" . . . بمنغص الفرح . . .؟ أم يستمران . . . في حياتهما . . .

هذا مثال بسيط . . . على . . . الكيفية الخفية . . . في دعوة القلق . . . لدخول نفوسنا . . . إجباراً . . . لأمور بسيطة جداً . . . كان من الممكن . . . "تجاهلها" . . . ببساطة . . . لتمر مرور الكرام . . . فنحس عندها . . . بسلام . . . مع أنفسنا . . . بدلاً من تعذيبها . . . بتوافه . . . لمجرد حساسيتنا الزائدة . . .

٧٣ - في مستشفى... أمراض القلب...

ذات مرة . . . قمت بزيارة لمستشفى أمراض القلب . . . بدعوة من صديق . . . وكان طبيباً للقلب في هذا المستشفى . . . وجلت معه في بعض الأجنحة . . . فراعني . . . ما رأيت؟ فقد رأيت أشخاصاً . . . يرقدون على الأسرة . . . ومتصلة بهم الأسلاك الكهربائية وأنابيب التغذية . . . ووسائل الإنعاش . . . وكان منظرهم . . . لا يسر الناظر . . .

لكن . . . الذي لفت انتباهي . . . وجعلني أكتب هذا الموضوع هنا . . . هو أن غالب أولئك المرضى . . . ٩٠ ٪ . . . من كبار التجار . . . والمسؤولين . . .! فطال عجبي . . . حينها . . .

وتفكرت كثيراً . . . وقلت في نفسي . . . ماذا ينقصهم؟ . . . وما الذي أوصلهم إلى هذا الحال؟ علماً بأن غالبهم . . . لم يكونوا كبار السن أو كهولاً . . .

ابن آدم . . . يجري . . . ويتعب . . . ويلهث . . . ويقلق . . . ليجمع المال . . .

فإذا ظن أنه قد جمع مالاً . . . طلب أكثر منه . . . وزاد انشغاله . . . وقلقه . . . في إكثاره . . .

ولا يزال في دائرة . . . حتى . . . يخنقه القلق . . .

ليس من الفقر . . . ولكن من . . . الحرص . . . وهو من أكبر . . . الهموم . . .

فتأمل . . .

٧٤ - لا... للســـــــــحــر...

زادت في أيامنا هذه . . . أخبـار . . . اكتشاف مشعوذ هنا . . . أو مشعوذة هناك . . . وبكل أسف . . . بدأت تنتشر . . . "أعمال السحر . . . والشعوذة" . . . بل صار لها "متخصصون" . . . في الدجل على عباد الله من . . . المغفلين . . . ومتخصصات . . . في الضحك على . . . "الغافلات" . . . من النساء اللواتي يلجأن . . . إلى أولئك . . . والعجيب أن النساء هن أغلب . . . "زبائن" . . . أولئك الدجالين من السحرة والمشعوذين . . . وغالباً ما يكون . . . "سبب لجوئهن" . . . إلى السحر . . . هو . . . الحبيب أو . . . زوج المستقبل . . . وكيف يمكن الحصول عليه . . . بل حتى . . . كيفية المحافظة على . . . الزوج الحالي . . . كما أن . . . "الغيرة" . . . من أكبر الأسباب التي تدفعهن للتوجه نحو السحر . . .

وطبعاً ذلك كله . . . بسبب قلة الإيمان بالله . . . سبحانه وتعالى . . . وعدم "التوكل" . . . عليه . . . بل الجهل بأن اللجوء إلى السحر والسحرة . . . كفر صريح . . . وعاقبته وخيمة . . . في الدنيا والآخرة . . . فقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم : "من أتى ساحراً أو عرافاً . . . فقد كفر بما أنزل على محمد" . . .

هل أذكر هنا . . . قصة . . . بل "قصصاً" . . . عما فعله . . . التعامل مع السحر والسحرة . . . و"خراب البيوت" . . .؟

الكثيرون قد قرؤوا واطلعوا على مثلها . . . وما أجهزة الجمارك و أخبار "ضبطياتها" ببعيدة عن الشعوذة التي يدخلها أولئك إلى بلادنا وإلى بيوتنا . . . فلماذا . . . "كثر الطلب" . . .؟

إن الأمر كله . . . نتيجة لـ"القلق" . . . الذي "عاث" بزوجة . . . تخشى فقد زوجها . . . أو موظفة . . . "تكيد" لها صويحباتها . . . وهكذا . . .

ولكن . . .

إن الأمر خطير . . . وعلاجه يجب أن يكون سريعاً . . . أن تدرك وتدركي . . . أن السحر والسحرة . . . كفر . . .! و "من أتى ساحرا أو عرافاً . . . فقد كفر" . . . نعم هو كذلك . . . والمسأله جد . . . لا هزل . . . واجعله المانع لك عن الذهاب . . . إلى مستفيدين من "تجارة الشعوذة" كهؤلاء . . .

٧٥ - استراحة... لعبة الأرقام...

إليك هذه الاستراحة البسيطة . . . وهي لعبة سهلة وبسيطة . . . يمكن لك أن تلعبها مع أي من جلسائك . . . في الأوقات المناسبة لك ولهم . . . فيكون لك فيها . . . "تغيير الجو" . . . و "كسر الجليد" . . .والابتسامة . . .

وفكرة اللعبة بسيطة . . .

وهي أن تتبع الخطوات التالية طالباً من جلسائك التالي :

١- فضلاً . . . اختر و خبيء رقماً في ذاكرتك . . . وليكن(ك) . . . واحفظه جيداً . . .

٢- فضلاً . . . أضف الرقم(س) إلى الرقم الموجود في ذاكرتك . . .

٣- فضلاً . . . أضف الرقم(ص) إلى الرقم المتراكم في ذاكرتك . . .

٤- فضلاً . . . اطرح الرقم(ع) من الرقم المتراكم في ذاكرتك . . .

٥- فضلاً . . . اطرح الرقم(ط) من الرقم المتراكم في ذاكرتك . . .

٦- فضلاً . . . اطرح الرقم الذي خبأته في ذاكرتك . . . في بداية اللعبة . . . من الرقم المتراكم الموجود في ذاكرتك . . .

٧- أخيراً . . . الرقم الموجود في ذاكرتك . . . الآن . . . هو :(خ) . . . أليس كذلك؟

كيف عرفت . . .؟

بسيطة . . . جربها . . . وستفاجيء جلساءك بأنك تعرف ما في داخل عقولهم . . .!

المعادلة . . . كالتالي . . .

(خ) =(ك) +(س) +(ص) -(ع) -(ط)

مثال : اختار صديقك الرقم :(١٠)

* اطلب منه أن يضيف إليه الرقم(١٥) مثلاً . . . فيكون الرقم الموجود في ذاكرته هو(٢٥) .
* ثم اطلب منه أن يضيف إلى الرقم الموجود في ذاكرته الرقم(٢٢) مثلاً فيكون الرقم المتجمع هو(٤٧) .
* ثم اطلب منه أن يطرح الرقم(١٧) مثلاً فيكون الرقم المتجمع(٣٠) .
* ثم اطلب منه أن يطرح رقماً آخر(١٩) مثلاً فيكون الرقم المتجمع(١١) .
* ثم اطلب منه أن يطرح الرقم الذي خبأه في ذاكرته من البداية وهو(١٠) فيكون عندئذ الرقم المتبقي في ذاكرته هو(١) . . .

جربها وستنجح في كل مرة . . . ومهم جداً أن تكون متابعاً للجمع والطرح . . .

المراجع :

١- القرآن الكريم .

٢- كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" -ديل كارنيجي-١٩٩٦-دار مكتبة الهلال للطباعة والنشر .

٣- كتاب "جدد حياتك" - محمد الغزالي - ١٩٩٦ - دار نهضة مصر للطباعة والنشر .

٤- كتاب "سنة أولى سجن" - مصطفى أمين - ١٩٨٩ - المكتب المصري الحديث .

٥- موقع الساحة العربية على الإنترنت - منذ سنة ١٩٩٨ - www.alsaha.com .

الفهـــرس



المهندس: جمال محمد العبدالمنعم الدوسري

- كويتي الجنسية
- خريج الولايات المتحدة جامعة ميتشجان سنة ١٩٨٤. امتياز مع مرتبة الشرف.
- تخصص هندسة صناعية وتخصص إدارة صناعية.
- استشاري في مجال التدريب والتطوير والتخطيط الاستراتيجي وتنمية الموارد البشرية.
- عمل في شركة صناعة الكيماويات البترولية في مجال التدريب وتنمية الموارد البشرية وإعادة هندسة أساليب العمل كما ساهم في التخطيط وتأسيس شركة ايكويت للبتروكيماويات.
- شارك في العديد من المؤتمرات المحلية والأقليمية والدولية في مجالات عديدة وخاصة في الإدارة والموارد البشرية والقيادة.
- كاتب صحفي سابق في القبس والوطن.
- مؤلف كتاب «المسلمون في الصين... الملف الضائع» ١٩٩٥.
- عضو الجمعية الأمريكية للتدريب والتطوير.
- عضو جمعية الإدارة الأمريكية.
- عضو جمعية الهلال الأحمر الكويتي
- مؤسس مكتب اليابان للتواصل الحضاري.
- له اهتمامات في مجال التفاهم الثقافي والتواصل بين الحضارات.

ISBN: 99906 - 58 - 50 - 1 :ردمك
Depository Number : ٢٠٠٣/٠٠٢٢٨ :رقم الإيداع
قرطاس للنشر